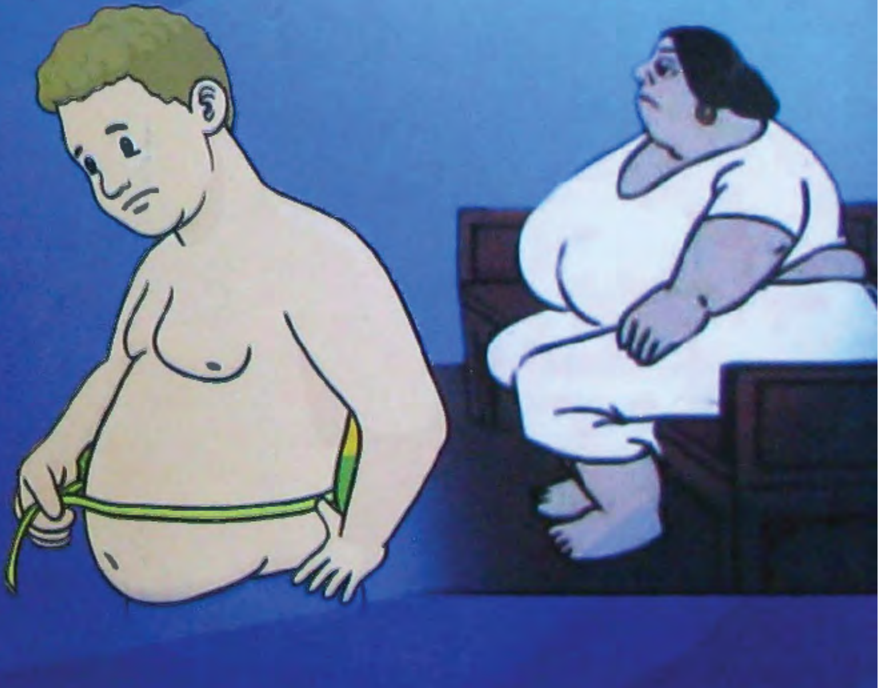
ମେଦ ବୃଦ୍ଧି

(ଝଡ଼ିବେ କିପରି)



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମେଦବୃଦ୍ଧି

(ଝଡ଼ିବେ କିପରି)

ଡା. ରବି ନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍.(ବ୍ରହ୍ମପୁର), ପି.ଏଚ୍.ଡି.(ମେଡ଼ିସିନ୍) (ଉତ୍କଳ),
ଡି.ପି.ପି.ଏଚ୍. (ଆପୋଲୋ), ଡି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍.(ଇଗ୍ନୁ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ମେଦବୃଦ୍ଧି
(ଝଡ଼ିବେ କିପରି)

ଲେଖକ :
ଡଃ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ :
ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୪

ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ :
ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୫

ପ୍ରକାଶିକା :
© ଶ୍ରୀମତୀ ଝରଣା ରଥ
"ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ"
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪ - ୨୪୩୩୦୭୧
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଶିଳ୍ପୀ - ସୁଷମା
ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା : ଦିଲ୍ଲୀପ

ମୁଦ୍ରଣ :

ମୂଲ୍ୟ :୭୫ ଟଙ୍କା (ପଞ୍ଚସ୍ତରୀ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର)

MEDA BRUDHI
(JHADIBE KIPARI)

By :
Dr. Rabinarayan Roth

1st Edition :
December 2014

2nd Edition :
December 2015

Publisher :
© Smt. Jharana Roth,
Jharana Roth Publishers
409, Vandana Apartments
Vivekananda Marg,
Bhubaneswar - 751002
Ph: 0674-2433071
Cover - Susama
Page Layout : Dillip
Printed at :
Price : Rs. 75 /- (Seventy Five Only)

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଦେ ଅଧେ.....

ମେଦବୃଦ୍ଧି ଏବେ ବ୍ୟାପକ ହେଲାଣି । ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ତା'ଛଡ଼ା ମାନସିକ ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ବି ରହିଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ଭାବି ସେମାନେ ଏ ଦିଗରେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସୁଖର କଥା ଯେ, ମେଦବୃଦ୍ଧିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସମ୍ଭବ । ସହଜ ବି । କେବଳ ଏ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଅସମ୍ଭବ ଲାଗୁଥିବା ମେଦାଳତା ଅଳ୍ପ କିଛି ମାସର ପ୍ରୟାସରେ ଦୂରେଇଯାଏ । ପୁନର୍ବାର ଅଂଗ ସୌଷ୍ଠବ ଫେରିଆସେ ।

ଏବେ ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ଏକ ରୋଗ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହାଠାରୁ ପୁଣି ଅନେକ ଗୁରୁତର ରୋଗ ଜନ୍ମ ନିଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ରୋଗ ନକହି ବରଂ ଅନେକ ସାଂଘାତିକ ରୋଗର ଜନନୀ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଡାଏବେଟିସ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି,ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରୁତୁବାଧମାନ, ପିତ୍ତକୋଷ ପଥରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ, କର୍କଟ ରୋଗ, ବୃକକାୟ ରୋଗ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂଘାତ, ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଓ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ, ଗଣ୍ଠି ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ, ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ଅତି ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ମେଦାଳତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଦାଳତା ସପକ୍ଷରେ ଅନେକ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି । ଦେହର ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିକୁ ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆଖ୍ୟା ଦିଅନ୍ତି । କିଏ ଟିକିଏ ମୋଟା ଥିଲେ ତାକୁ "ହେଲ୍‌ଦୀ" ବୋଲି କହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁସ୍ତକରେ ମେଦାଳତାର ସମସ୍ତ ଦିଗ ଉପରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ତଥ୍ୟାବଳୀ ପରିବେଷିତ । ଏହା ପାଠ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ମେଦାଳତାର କାରଣ ବୁଝିପାରିବେ । ତଦନୁଯାୟୀ ଏହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରି ମେଦାଳତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

ମୋର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ପାଠକ / ପାଠିକାଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ମୋ'ର କନିଷ୍ଠ କର୍ମଠ ଓ କର୍ମବୀର ସର୍ଣ୍ଣ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌,ସହିଦ୍‌ନଗରର ମାନେଜିଂ ଡିରେକ୍ଟର ଡା: ପ୍ରିୟବ୍ରତ ଧାରଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗୁଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ସହ, ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ ପାଠକ ପାଠିକାଙ୍କ ମତାମତକୁ ଅପେକ୍ଷା କରୁଛି ।

ଆପଣଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

କ'ଣ, କେଉଁଠି ଅଛି

ବିଷୟବସ୍ତୁ		ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା
୦୧.	ମେଦଳତାରୁ ମୁକ୍ତି	୫
୦୨.	ଆଦନାନ୍ ସାମୀଙ୍କ କାହାଣୀ	୭
୦୩.	ପୃଥୁଳତା ବା ମେଦାଳତାକୁ କିପରି ମାପିବା ?	୯
୦୪.	ପୃଥୁଳତାକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ	୧୬
୦୫.	ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା	୨୩
୦୬.	ମେଦବୃଦ୍ଧି ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା	୨୭
୦୭.	ଶୈଶବ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୃଥୁଳତା	୩୦
୦୮.	ଶୈଶବ ଓ କୈଶୋର ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା	୩୩
୦୯.	ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିତମ୍ବ ଓ ଜଙ୍ଘ ତଥା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପେଟରେ ଚର୍ବି ଜମେ କାହିଁକି ?	୩୬
୧୧.	ସ୍ଥୂଳୋଦରରୁ ସିଂହକଟି କିପରି ହେବ ?	୪୦
୧୨.	ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଦୈନିକ କେତେକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ?	୪୬
୧୩.	କ୍ଷଣକରେ କ୍ଷୀଣ କଟି	୫୧
୧୪.	ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର କିପରି ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ	୫୮
୧୫.	କ୍ୟାଲୋରୀ କିପରି ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହୁଏ	୬୧
୧୬.	ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍	୬୩
୧୭.	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ	୬୫
୧୮.	ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ / ଦହନ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ	୭୨
୧୯.	ଆଜିକାଲିର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ	୭୭
୨୦.	ପ୍ରତିରୋଧ	୮୦
୨୧.	ଜାଣନ୍ତି କି ?	୮୧

Digitized by srujanika@gmail.com

ମେଦବହୁଳତାରୁ ମୁକ୍ତି

ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ବା ମୋଟାପା ବ୍ୟାପକ ହୋଇଛି । ଦେଶର ଜନସଂଖ୍ୟାର ଶତକଡ଼ା ୫ ଭାଗ ଲୋକ ମେଦବୃଦ୍ଧିଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଆମେରିକା ଓ ଚୀନ ପରି ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି । ସହରୀକରଣ ଓ ଆଧୁନିକତାର ପ୍ରଭାବରେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକ ମାନଙ୍କଠାରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି । ସହରୀ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୫.୫ ଭାଗ ଓ ମହିଳା ୩.୮ ଭାଗ ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ପୁରୁଷ ଶତକଡ଼ା ୧.୬ ଓ ମହିଳା ୩.୮ ଭାଗ ମେଦାଳ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଆମର ପଡୋଶୀ ଚୀନ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମସ୍ୟା । ୧୯୮୦ଠାରୁ ୨୦୦୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଚୀନ ଦେଶରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ବହୁଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନୁପ୍ରବେଶ ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତା କମିଯାଇଛି ।

୧୯୮୯ ମସିହାରେ ଚୀନରେ ଶତକଡ଼ା ୬୫ ଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟରେ କଠିନ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା । ୨୦୦୦ ମସିହା ବେଳକୁ ତାହା ହ୍ରାସ ପାଇ ଶତକଡ଼ା ୫୧ ଭାଗରେ ସୀମିତ ହେଲା । ଏହାଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ମାଂସ ଓ ତେଲ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ବି ବଢ଼ିଲା । ପୂର୍ବରୁ ଚୀନର ନାଗରିକଙ୍କୁ ଦୈନିକ ୨୩୩୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳୁଥିଲାବେଳେ ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୈନିକ ୨୯୪୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଲା । ଫଳରେ ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ତାଙ୍କ ଦେଶରେ ଶତକଡ଼ା ୧୨.୯ ଜଣ ଅଧିକ ଓଜନର ହେଉଥିଲାବେଳେ ୨୦୦୪ ବେଳକୁ ଏହା ଶତକଡ଼ା ୨୭.୩ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ।

ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡେ ଯେ, ପଞ୍ଜାବ ରାଜ୍ୟରେ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୦.୩

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୭.୫ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ମେଦାଳ ବା ପୃଥୁଳ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ରାଜ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ମେଦାଳତା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ । ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତିଥିବା ରାଜ୍ୟ ହେଉଛି ତ୍ରିପୁରା ଓ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ । ତ୍ରିପୁରାରେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୫.୨ ଓ ୫.୩ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରସ୍ତ । ଓଡ଼ିଶାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୬.୯ ଭାଗ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୮.୬ ଭାଗ ମେଦାଳ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଓଜନର ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଦେହର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ମେଦାଳ ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବେ 'ରୋଗ' ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିଛି । ଅଧିକନ୍ତୁ ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକଟ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଂକା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଡାଏବିଟିସ୍, ଗଣ୍ଠିପ୍ରଦାହ (ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍), ଚର୍ମରୋଗ, କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାର ଆଦି ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଘର ପାଲଟିଯାଏ ।

ତେବେ ସୁଖର କଥା ଓଜନାଧିକ୍ୟତା ଏବଂ ମେଦାଳତାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧ କରାଯାଇପାରେ । ଆଦନାନ୍ ସାମୀଙ୍କ ପରି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗାୟକଙ୍କ ଉଦାହରଣ ଏ ଦିଗରେ ସମସ୍ତ ମେଦାଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ ।

●❖●

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଦନାନ୍ ସାମୀଙ୍କ କାହାଣୀ

ଗାୟକ, ସଙ୍ଗୀତକାର, ଗୀତିକାର ଓ ଅଭିନେତା ଆଦନାନ୍ ସାମୀ ତାଙ୍କ ଗାୟନ ଶୈଳୀ ତଥା ପିଆନୋ ବାଜଣା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ହୋଇଛନ୍ତି । 'ଲିଫ୍ଟ ଦିଲାଦେ' ଗୀତପାଇଁ ସେ ଭାରତରେ ଖୁବ୍ ଜନପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ବେଶ୍ କିଛି ଦିନ ଭାରତରେ ରହି ତାଙ୍କ ଯାଦୁକରୀ ସଙ୍ଗୀତରେ ଆମ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଅକୁଣ୍ଠ ପ୍ରଶଂସା ପାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଗତବର୍ଷ(୨୦୧୩) ତାଙ୍କର ଭିସା କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ସରିଯାଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ପାକିସ୍ଥାନ ଫେରିଯିବାକୁ ପଡ଼ିଛି ।

ଆଦନାନ୍ ସାମୀଙ୍କ ଓଜନ ୨୦୦୬ ମସିହାରେ ଥିଲା ଦୁଇଶହ ତିରିଶ (୨୩୦) କିଲୋ ଗ୍ରାମ୍ । ହଁ, ୨୩୦ କିଲୋଗ୍ରାମ! ଦିନେ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ତାଙ୍କୁ ଚରମ ବାଣୀ ଶୁଣାଇ କହିଲେ, "ଆଦନାନ୍ ତୁମକୁ ମୁଁ ଆଉ ମାତ୍ର ୬ ମାସ ସମୟ ଦେଉଛି ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ।" ଡାକ୍ତରଙ୍କ ତାଗିଦ୍ ଶୁଣି ଆଦନାନ୍ ସ୍ତବ୍ଧ ହେଲେ । ସେଇଦିନ ସେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ କିଛି ସକାରାତ୍ମକ କରିବା ପାଇଁ ।

ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ବାଡ଼ି ଧରି ଚାଲିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନଥିଲା । ତେଣୁ ମନରେ ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ ରଖି ସେ ନିଜକୁ ଜଣେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ କଲେ । ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ, ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ (ମାଂସ, ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମିଠା, ଲହୁଣୀ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ଆଦି) ଖାଇବା ଆଦନାନ୍‌ଙ୍କର ଏକ ପ୍ରକାର ନିଶା । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ସେ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାରଣ କଲେ । ପ୍ରଥମ ୪-୫ କିଲୋ ଓଜନ କମାଇବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭାତ/ରୁଟି ପରିବର୍ତ୍ତେ କେବଳ ଡାଲି ଏବଂ ସାଲାଡ୍ ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ଓଜନ କମିବାରେ ଲାଗିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଚକାପକାଇ ବସିବା, ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା, ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲିବା, ସ୍ଥିର ସାଇକେଲ୍‌ରେ ପେଡାଲିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଆଦି କରିପାରିଲେ । ଫଳରେ ମାତ୍ର ୧୫ ମାସରେ ତାଙ୍କର ଓଜନ ୧୪୫ କିଲୋ ହ୍ରାସ ପାଇଲା ।

ଏବେ ସେ ଏକ ସୁପର ହୀରୋ ଚେହେରାର ଅଧିକାରୀ । ଏହା କେବଳ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥୁଳତା ବା ମେଦାଳତାକୁ କିପରି ମାପିବା ?

ଶରୀରରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହୋଇ 'ପୃଥୁଳତା ରୋଗ' ଆକ୍ରମଣ କରେ । ତେବେ ଏହା ରୋଗ ଆକାର ଧାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ସତର୍କ ହୋଇ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କଲେ ପୃଥୁଳତା ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସମ୍ଭବ ଏବଂ ସହଜ ହୁଏ ।

ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଏବଂ ପୃଥୁଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି । ତହିଁରୁ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଏବଂ ସଠିକ ହେଉଛି ବିଏମ୍ଆଇ (ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ) ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପ୍ରଣାଳୀ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ କରିପାରିବେ ।

ବି.ଏମ୍.ଆଇ:

ବି.ଏମ୍.ଆଇ ଗଣନା କରିବା ପାଇଁ ଦେହର କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚତାର (ମିଟରରେ ପ୍ରକାଶ କରି) ବର୍ଗଫଳ ଦ୍ୱାରା ବିଭାଜନ କଲେ ବି.ଏମ୍.ଆଇ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଓଜନ ଯଦି ୯୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଯଦି ୫ ଫୁଟ ୫ ଇଞ୍ଚ ବା ୧.୬୫ ମିଟର ଥାଏ, ତେବେ

ବି.ଏମ୍.ଆଇ = ୯୫/୧.୬୫X ୧.୬୭=୩୪.୯ ହେବ ।

ପୃଥୁଳତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ମାନକ ବି.ଏମ୍.ଆଇ (B.M.I.)

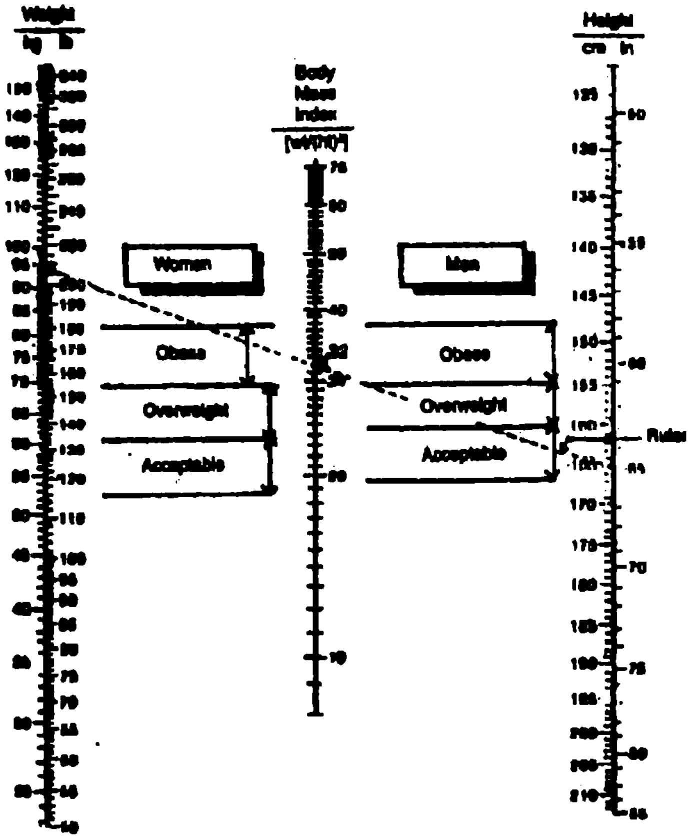
ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ(କିଲୋଗ୍ରାମ)କୁ ଉଚ୍ଚତାର (ମିଟର) ବର୍ଗରେ ବିଭାଜନ ଭାଗଫଳକୁ ବି.ଏମ୍.ଆଇ. କୁହାଯାଏ । ଏହା ଶାରୀରିକ ସ୍ଥୂଳତାର ଏକ ମାନ ।

ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ BMI = Wt in kg/Height in Meter^2 ବା Kg/Mt^2 ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ।

ବି.ଏମ୍.ଆଇ.ର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର

ଗ୍ରହଣୀୟ	୨୦-୨୪
ଓଜନାଧିକ୍ୟ	୨୫-୩୦
ପୃଥୁଳତା/ମେଦାଳତା	୩୦ରୁ ଅଧିକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



ଏହି ଚିତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜର ବି.ଏମ୍.ଆଇ. (BMI) ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଏକ ସ୍କେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାକୁ ସଂଯୋଗ କଲେ ସ୍କେଲ୍‌ର ଧାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଗାର (BMI)କୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ତାହାହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବି.ଏମ୍.ଆଇ. । ସେହିଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗ୍ରହଣୀୟ ଓଜନର, ଅଧିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବା ପୃଥୁଳକାୟ ତାହା ଜାଣିହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବି.ଏମ୍.ଆଇ ଫଳାଫଳ ଅନୁସାରେ ଅବସ୍ଥାର ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଏ ।

ବି.ଏମ୍.ଆଇ.	ବର୍ଗୀକରଣ
୧୮.୫ରୁ କମ୍	ଅଳ୍ପ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ / ଶାରୀରିକ କ୍ଷୀଣତା
୧୮.୫ରୁ ୨୪.୯	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓଜନ
୨୫ରୁ ୨୯.୯	ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା
୩୦ରୁ ୩୪.୯	ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍- ୧
୩୫ରୁ ୩୯.୯	ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍- ୨
୪୦ ବା ଅଧିକ	ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍ - ୩

ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ, ବିଏମ୍ଆଇରୁ ଶରୀରର ମେଦ ପରିମାଣର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାପ ନିଆଯାଇପାରେ ନାହିଁ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ବିଏମ୍ଆଇ ଫଳ ଅଧିକ ଆସିପାରେ । ସେସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେହର ମେଦ ବା ଚର୍ବି ଅଂଶ ମାପିବା ପାଇଁ ଆଉ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ବିଏମ୍ଆଇ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସୂଚନା ମେଦ ବିଷୟରେ ମିଳିଥାଏ, ତାହାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଶୋଧନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ହେବ ।

ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଦେହର ଓଜନ ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଭିତ୍ତିରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ୍ନରେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ବୟସ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ମାନକିତ ଓଜନ ଦିଆଗଲା ।।

ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ମାନକ ଓଜନ :

ଉଚ୍ଚତା ମିଟରରେ	ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଉଚ୍ଚତା ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ
୧.୫୭	୫୬.୩-୬୦.୩	୫' ୨"
୧.୫୯	୫୭.୬-୬୧.୭	୫' ୩"
୧.୬୨	୫୮.୯-୬୩.୫	୫' ୪"

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚତା ମିଟରରେ	ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଉଚ୍ଚତା ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ
୧.୬୫	୬୦.୮-୬୫-୩	୫' ୫"
୧.୬୭	୬୨.୨-୬୬.୭	୫' ୬"
୧.୭୦	୬୪.୦-୬୮.୫	୫' ୭"
୧.୭୨	୬୫.୮-୭୦.୮	୫' ୮"
୧.୭୫	୬୭.୬-୭୨.୬	୫' ୯"
୧.୭୭	୬୯.୪-୭୪.୪	୫' ୧୦"
୧.୮୦	୭୧.୨-୭୬.୨	୫' ୧୧"
୧.୮୨	୭୩.୦-୭୮.୫	୬' ୦"
୧.୮୫	୭୫.୩-୮୦.୭	୬' ୧"
୧.୮୭	୭୭.୬-୮୩.୫	୬' ୨"
୧.୯୦	୭୯.୮-୮୫.୯	୬' ୩"

ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ମାନକ ଓଜନ :

ଉଚ୍ଚତା ମିଟରରେ	ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଉଚ୍ଚତା ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ
୧.୫୨	୫୦.୮-୫୪.୪	୫' ୦"
୧.୫୪	୫୧.୭-୫୫.୩	୫' ୧"
୧.୫୭	୫୩.୧-୫୬.୭	୫' ୨"
୧.୫୯	୫୪.୪-୫୮.୧	୫' ୩"
୧.୬୨	୫୬.୩-୫୯.୯	୫' ୪"
୧.୬୫	୫୭.୬-୬୧.୨	୫' ୫"
୧.୬୭	୫୮.୯-୬୩.୫	୫' ୬"
୧.୭୦	୬୦.୮-୬୫.୩	୫' ୭"
୧.୭୨	୬୨.୨-୬୬.୭	୫' ୮"
୧.୭୫	୬୪.୦-୬୮.୫	୫' ୯"
୧.୭୭	୬୪.୦-୬୮.୫	୫' ୯"
୧.୮୦	୬୫.୮-୭୦.୩	୫' ୧୦"
୧.୮୨	୬୭.୧-୭୧.୭	୫' ୧୧"

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁ ଓ ବାଳକମାନଙ୍କ ବୟସାନୁସାରେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ :

ବୟସ	ଉଚ୍ଚତା ସେ.ମି.	ଓଜନ କେ.ଜି.	ଉଚ୍ଚତା ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ
୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୫୬.୨	୪.୫	୧'୧୦"
୪-୬ ମାସ	୬୨.୭	୬.୭	୨' ୧"
୭-୯ ମାସ	୬୪.୯	୬.୯	୨' ୨"
୧୦-୧୨ ମାସ	୬୯.୫	୭.୪	୨' ୪"
୧ ବର୍ଷ	୭୩.୯	୮.୪	୨' ୫"
୨ ବର୍ଷ	୮୧.୬	୧୦.୧	୨' ୮"
୩ ବର୍ଷ	୮୮.୮	୧୧.୮	୨' ୧୧"
୪ ବର୍ଷ	୯୬.୦	୧୩.୫	୩' ୨"
୫ ବର୍ଷ	୧୦୨.୧	୧୪.୮	୩' ୫"
୬ ବର୍ଷ	୧୦୮.୫	୧୬.୩	୩' ୭"
୭ ବର୍ଷ	୧୧୩.୯	୧୮.୦	୩' ୯"
୮ ବର୍ଷ	୧୧୯.୩	୧୯.୭	୪' ୦"
୯ ବର୍ଷ	୧୨୩.୭	୨୧.୫	୪' ୧"
୧୦ ବର୍ଷ	୧୨୮.୪	୨୩.୫	୪' ୩"
୧୧ ବର୍ଷ	୧୩୩.୪	୨୫.୯	୪' ୫"
୧୨ ବର୍ଷ	୧୩୮.୩	୨୮.୫	୪' ୭"
୧୩ ବର୍ଷ	୧୪୪.୬	୩୨.୧	୫' ୧୦"
୧୪ ବର୍ଷ	୧୫୦.୧	୩୫.୭	୫' ୦"
୧୫ ବର୍ଷ	୧୫୫.୫	୩୯.୬	୫' ୨"
୧୬ ବର୍ଷ	୧୫୯.୫	୪୩.୨	୫' ୪"
୧୭ ବର୍ଷ	୧୬୧.୪	୪୫.୭	୫' ୫"

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ବୟସାନୁସାରେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ :

ବୟସ	ଉଚ୍ଚତା ସେ.ମି.	ଓଜନ କେ.ଜି.	ଉଚ୍ଚତା ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ
୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୫୫.୦	୪.୨	୧'୧୦"
୪-୬ ମାସ	୬୦.୯	୫.୬	୨' ୧"
୭-୯ ମାସ	୬୪.୪	୬.୨	୨' ୨"
୧୦-୧୨ ମାସ	୬୬.୭	୬.୬	୨' ୪"
୧ ବର୍ଷ	୭୨.୫	୭.୮	୨' ୫"
୨ ବର୍ଷ	୮୦.୧	୯.୬	୨' ୮"
୩ ବର୍ଷ	୮୭.୨	୧୧.୨	୨' ୧୧"
୪ ବର୍ଷ	୯୪.୫	୧୨.୯	୩' ୨"
୫ ବର୍ଷ	୧୦୧.୪	୧୪.୫	୩' ୪"
୬ ବର୍ଷ	୧୦୭.୪	୧୬.୦	୩' ୬"
୭ ବର୍ଷ	୧୧୨.୮	୧୭.୬	୩' ୯"
୮ ବର୍ଷ	୧୧୮.୨	୧୯.୪	୩' ୧୧"
୯ ବର୍ଷ	୧୨୨.୯	୨୧.୩	୪' ୧"
୧୦ ବର୍ଷ	୧୨୮.୪	୨୩.୬	୪' ୩"
୧୧ ବର୍ଷ	୧୩୩.୬	୨୬.୪	୪' ୫"
୧୨ ବର୍ଷ	୧୩୯.୨	୨୯.୮	୪' ୭"
୧୩ ବର୍ଷ	୧୪୩.୯	୩୩.୩	୪' ୯"
୧୪ ବର୍ଷ	୧୪୭.୫	୩୬.୮	୪' ୧୧"
୧୫ ବର୍ଷ	୧୪୯.୬	୩୯.୪	୫' ୦"
୧୬ ବର୍ଷ	୧୫୧.୦	୪୧.୧	୫' ୧/୨"
୧୭ ବର୍ଷ	୧୫୧.୫	୪୨.୪	୫' ୧/୨"

ବି.ଏମ୍.ଆଇ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପଦ୍ଧତିରେ ବି ଚର୍ବିଳ ଅଂଶର ମାପ କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତ୍ୱଚାଭାଙ୍ଗ ବେଧ (ସ୍କିନ୍ ଫୋଲ୍ଡ଼ ଥିକ୍‌ନେଶ):

ଏକ ମାପକ କାଲିପର ସାହାଯ୍ୟରେ ତ୍ୱଚା ତଳେ ଥିବା ଚର୍ବିର ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ସଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେତେକ ମୌଳିକ ତାଲିମ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ହାରାହାରି ଭାବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପେଟର ଚର୍ମକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଟାଣିଲେ ଯେଉଁ ଚର୍ମ ଭାଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତହିଁରେ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପର ଦୂରତାରୁ ଚର୍ବି ପରିମାଣ ଜାଣି ହୁଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଙ୍ଗ ମଧ୍ୟଦେଇ ଦୁଇ ଟିପ ପରସ୍ପରକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଓଜନାଧିକ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟିପ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ଏକ ଇଞ୍ଚ ବା ଅଢ଼େଇ ସେଣ୍ଟିମିଟର ରହେ । ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଦୂରତା ୨" ବା ୫ ସେମି ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକ ପୃଥୁଳତା (ଗ୍ରେଡ୍-୨ ଓ ଗ୍ରେଡ୍-୩) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚର୍ମ ଚିମୁଟି ଟାଣିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ।

ଅଣ୍ଟାର ପରିଧି ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବ ଅନୁପାତ:

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଣ୍ଟାର ମାପକୁ ଦେହର ପୃଥୁଳତାର ମାପକ ଭାବେ ନିଆଯାଇଥାଏ । ନାଭି ଉପରଦେଇ ଏହି ମାପ ନେବା ଦରକାର । ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୯୪ ସେମି (୩୭ ଇଞ୍ଚ) ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୮୮ ସେମି (୩୪.୫ ଇଞ୍ଚ)ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମେଦ ବୃଦ୍ଧିର ସଂକେତ ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ପୁରୁଷଙ୍କ ମାପ ୪୦ ଇଞ୍ଚ ମହିଳାଙ୍କ ମାପ ୩୬ ଇଞ୍ଚରୁ ଅଧିକ ଥିଲେ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଓଜନାଧିକ୍ୟତା କିମ୍ବା ମେଦାଳତାର ସୂଚନା ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବ ମାପର ଅନୁପାତକୁ ବି ପୃଥୁଳତାର ସୂଚକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଣ୍ଟା / ନିତମ୍ବ ଯଦି ୦.୯ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥାଏ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ୦.୮ ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ହୁଏ, ଏହା ମେଦାଳତାର ସୂଚନା ଦିଏ ।

•⁘•

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥୁଳତାକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଶରୀରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦବୃଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥାକୁ ପୃଥୁଳତା ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପୃଥୁଳତାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଆଚରଣ, ଜୀବନଶୈଳୀ, ପରିବେଶ ଆଦି ଅନେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ଯେଉଁମାନେ ପୃଥୁଳତା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ:

ପୃଥିବୀ ସାରା ଏବେ ପୃଥୁଳତା ବ୍ୟାପକ ହେଲାଣି । ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ କୋଟି ଜନତା ପୃଥୁଳତା/ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି । ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି ଯେ ଆସନ୍ତା ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇଯିବ ।

ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଏବଂ ପୃଥୁଳତା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କ'ଣ ?

ପୃଥୁଳତାର ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗ ଅନୁସାରେ ନାମକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ବି.ଏମ୍.ଆଇର ସଂଖ୍ୟା ବିଚାରକୁ ନେଇ ବର୍ଗୀକରଣ ହୋଇଥାଏ । ବି.ଏମ୍.ଆଇ ୨୫ରୁ ୨୯.୯ ଭିତରେ ଥିଲେ ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଏବଂ ତାହା ୩୦ରୁ ୩୪.୯ ମଧ୍ୟରେ ପୃଥୁଳତା (ଗ୍ରେଡ୍-୧), ୩୫ରୁ ୩୯.୯ ମଧ୍ୟରେ ପୃଥୁଳତା (ଗ୍ରେଡ୍-୨) ଏବଂ ୪୦ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ବିଏମ୍ଆଇକୁ ପୃଥୁଳତା (ଗ୍ରେଡ୍-୩) କୁହାଯାଏ ।

ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ପୃଥୁଳତା ହେଉ ବା ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେଉ, ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ (ମଧୁମେହ), ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ଘାତ, କେତେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଏବଂ ପିତ୍ତକୋଷ ରୋଗ ଆଦି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଓଜନାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଅସ୍ଥିସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ (ଅଷ୍ଟିଓଆର୍‌ଥ୍ରାଇଟିସ୍) ବି ହୋଇପାରେ ।

ବିଏମ୍ଆଇ (ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ):

ଶରୀର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ୍)କୁ ଉଚ୍ଚତାର (ମିଟରରେ) ବର୍ଗଦ୍ୱାରା ବିଭାଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସଂଖ୍ୟା ମିଳେ ତାହାକୁ ବି.ଏମ୍.ଆଇ କୁହାଯାଏ । ପୃଥୁଳତାକୁ ପରିମାପ ପାଇଁ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନର ବା ମେଦାଳତାଗ୍ରସ୍ତ ତାହା ଏହି ସାରଣୀରୁ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଉଚ୍ଚତା		ଦେହର ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମରେ				
ମିଟର	ଫୁଟ ଓ ଇଞ୍ଚ					
୧.୪୭	୪'୧୦"	୪୦-୫୪	୫୪-୬୫	୬୫-୭୫	୭୬-୮୭	୮୮+
୧.୫୦	୪'୧୧"	୪୨-୫୬	୫୭-୬୭	୬୮-୭୮	୭୯-୯୦	୯୦+
୧.୫୨	୫'୦"	୪୪-୫୯	୫୯-୬୯	୭୦-୮୧	୮୨-୯୩	୯୩+
୧.୫୫	୫'୧"	୪୫-୬୦	୬୦-୭୨	୭୨-୮୪	୮୪-୯୬	୯୬+
୧.୫୭	୫'୨"	୪୬-୬୨	୬୨-୭୪	୭୫-୮୭	୮୮-୯୭	୯୯+
୧.୬୦	୫'୩"	୪୮-୬୪	୬୪-୭୭	୭୭-୮୯	୯୦-୧୦୩	୧୦୩+
୧.୬୩	୫'୪"	୪୯-୬୬	୬୭-୭୯	୭୯-୯୩	୯୩-୧୦୫	୧୦୬+
୧.୬୫	୫'୫"	୫୦-୬୮	୬୮-୮୨	୮୨-୯୫	୯୬-୧୦୯	୧୦୯+
୧.୬୮	୫'୬"	୫୨-୭୦	୭୧-୮୪	୮୫-୯୮	୯୮-୧୧୨	୧୧୨+
୧.୭୦	୫'୭"	୫୪-୭୨	୭୩-୮୭	୮୮-୧୦୧	୧୦୨-୧୧୬	୧୧୬+
୧.୭୩	୫'୮"	୫୫-୭୪	୭୫-୮୯	୯୦-୧୦୪	୧୦୫-୧୧୯	୧୧୯+
୧.୭୮	୫'୯"	୫୭-୭୭	୭୭-୯୩	୯୩-୧୦୭	୧୦୮-୧୨୨	୧୨୨+
୧.୮୦	୫'୧୧"	୬୦-୮୧	୮୨-୯୮	୯୮-୧୧୩	୧୧୪-୧୩୦	୧୩୦+
୧.୮୩	୬'୦"	୬୨-୮୩	୮୪-୧୦୦	୧୦୧-୧୧୭	୧୧୭-୧୩୩	୧୩୩+
ବି.ଏମ୍.ଆଇ.		୧୯-୨୪.୯ ସ୍ୱାଭାବିକ	୨୫-୨୯.୯ ଓଜନାଧିକ୍ୟତା	୩୦-୩୪.୯ ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍-୧	୩୫-୩୯.୯ ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍-୨	୪୦+ ପୃଥୁଳତା ଗ୍ରେଡ୍-୩

ପୃଥୁଳତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକଟ:

ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକଟ:

ପୃଥୁଳତା ସହିତ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସଂପର୍କ ରହିଛି । ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟତଃ ଏକାଧିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଅକାଳରେ ଅସୁସ୍ଥତା ଏପରିକି ଅକାଳରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ । ଆମେରିକା ପରି ଉନ୍ନତ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ଏକ ଲକ୍ଷ ବାର ହଜାର ମୃତ୍ୟୁ ପୃଥୁଳତା କାରଣରୁ ହେଉଥିବାର ଆକଳନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇଛି । ସ୍ଥୂଳତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

- ଡାଇବିଟିସ୍ (ମଧୁମେହ)
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
- ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପରିମାଣ
- ହୃଦ୍‌ରୋଗ
- ହୃଦ୍‌ଘାତ
- ମସ୍ତିଷ୍କାଘାତ
- ପିତ୍ତକୋଷ ରୋଗ / ପଥରୀ
- ପାକ୍ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗ (GERD)
- ଅସ୍ଥିସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ
- ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମସ୍ୟା
- କେତେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟରୋଗ ପ୍ରଧାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥୁଳତା କାହିଁକି ହୁଏ ?

ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘକାଳ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇ ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିଲେ, ବଳକା କ୍ୟାଲୋରୀ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ପୃଥୁଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେବେ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ବୈଷମ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣ ବି ରହିଛି । ପୃଥୁଳତାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଚରଣ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ:

ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚରଣ ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖିବାର ଆନ୍ତରିକତା ଅନ୍ୟତମ । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରେ ତାହା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ କିନ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ରହିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଚରଣ ଗତ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ କମ୍ ଏବଂ ବାହାରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସରେ ଲିପ୍ତ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ପରିବେଶ:

ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସକାରାତ୍ମକ କିମ୍ବା ନକାରାତ୍ମକ ରୂପ ଦେବାରେ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆଜିର ସମାଜରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ରମହୀନ ହୋଇଛି । ଚାଲିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍‌ରେ ଯାଉଛି । ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲିଫ୍ଟକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବେ ମେସିନ୍ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟରେ କରୁଛି । ସେହିପରି ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କିମ୍ବା ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି ।

ଅନୁବଂଶ:

ପୃଥୁଳତାର କେତେକ ଜୀନ୍ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଏବଂ ନିକଟରେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ଜୀନ୍‌ର ଚିହ୍ନଟ ବି ହୋଇଛି । ତେବେ ଜୀନ୍ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପୃଥୁଳ ହେବେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥୁଳତା ଉପରେ କି' ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ?

ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସମାଜ ସହଜଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରେନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଜବ୍-ମାର୍କେଟ୍'ରେ ବି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭେଦଭାବ କରାଯାଉଥିବା ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାନଙ୍କରେ ବି ଅନୁରୂପ ଅବସ୍ଥା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ପ୍ରଭାବ:

ପୃଥୁଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଥିବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ଆଙ୍କନ୍ତି । ସହକର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ଅଳସୁଆ ଏବଂ ଅନୁଶାସନ ବିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ଦେଖନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ ଦରମା, ପଦୋନ୍ନତି ଇତ୍ୟାଦିରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଭାବ:

ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ବି ପୃଥୁଳକାୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉପରେ ଭେଦଭାବ ଜନିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ସହପାଠୀମାନେ ପୃଥୁଳ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେବାକୁ କୁଣ୍ଠା କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଯଥାରେ ଚିଡ଼ାଇ ମଜା ନିଅନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଦୁଃଖଦାୟକ ତ ନିଶ୍ଚୟ । କିନ୍ତୁ ନିରାଟ ବାସ୍ତବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା:

ସାଧାରଣତଃ ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ପାଇଁ ସହଜରେ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିନଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅବହେଳା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନିଚ୍ଛୁକ ହୁଅନ୍ତି । ପୃଥୁଳତାର ସହ-ରୋଗ ଯଥା ଡାଇବିଟିସ୍ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୁଏ । ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟକର ଏବଂ ବ୍ୟୟବହୁଳ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଥୁଳବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କରିବା ଦରକାର । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରିବାରବର୍ଗ, ସହକର୍ମୀ ତଥା ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକ ତାଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରକାଶ

ପୃଥୁଳତାଜନିତ ଉପଦ୍ରବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଉକି, ଆଦନାନ୍ ସାମୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବାପା ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ଯେ, ସେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ, ଏପରିକି ନିଜ ବ୍ୟବସାୟକୁ ପଛକୁ ରଖି ପ୍ରଥମେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳତାର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ଦୂରୀକରଣ କରିବା ଦରକାର । ପରିବାର ତଥା ସମାଜର ସହଯୋଗ ଯୋଗୁ ହିଁ ସେ ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ମନେ ହେଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭବ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି ।

●❖●

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା

ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯୋଜନା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଅଧିକ ମଙ୍ଗଳକର ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଯେକୌଣସି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉନା କାହିଁକି ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଅପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ମେଦ ହ୍ରାସ ପୂର୍ବକ ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଚରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା କରାଯାଏ ।

ଆଚରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:

ପୃଥୁଳତାର କାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚରଣକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ଏବଂ ଭିନ୍ନ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଧନ୍ଦାରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ:

କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଆରମ୍ଭ କରିଲେ ପୃଥୁଳତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ନିଶ୍ଚିତ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ହେବ । ଆଜିକାଲିର ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ହିଁ ପୃଥୁଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପୃଥୁଳତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:

ପୃଥୁଳତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରାଯାଏ । ତେବେ ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟପେୟର ବି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଆଯାଏ । ଲାଇସେନ୍‌ସ ପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ / ଡାଏଟିସିଆନ୍ ଏବଂ ମନସ୍ତତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଦାମୀ ଏବଂ ଏହାର ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବି ରହିଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଔଷଧ ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଚୟାପଚୟନ ଆଦିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକତା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । (ବିଦ୍ର: ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି ।)

ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପୃଥୁଳତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:

ଯେଉଁମାନେ ଭୟଙ୍କର ମାତ୍ରାର ପୃଥୁଳତା ହାସଲ କରିଥାଆନ୍ତି, ଚଲାବୁଲା, ବସାଉଠା ବି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ବି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପୃଥୁଳତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଥା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ଭୟଙ୍କର ମାତ୍ରାର ପୃଥୁଳତା ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବିଏମ୍‌ଆଇ ୪୦ରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନଠାରୁ ୪୦ କିଲୋରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତା'ଛଡ଼ା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବିଏମ୍‌ଆଇରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ଏବଂ ତା' ସହିତ ପୃଥୁଳତା ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟକୌଣସି ରୋଗ (ଯଥା: ଡାଇବିଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି) ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା କରାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସାମାନଙ୍କୁ ବାରିଆଟ୍ରିକ୍ ସର୍ଜରୀ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର । ଯଥା: ରୁ-ଏନ୍-ୱାଇ ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବାଇପାସ୍, ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ସ୍ଲିଭ୍ ରିସେକ୍‌ସନ ଏବଂ ଆଡ୍‌ଜଷ୍ଟିବଲ୍ ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ ଅନ୍ୟତମ ।

ଗ୍ରେଡ୍-୨ କିମ୍ବା ଗ୍ରେଡ୍-୩ ପୃଥୁଳତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସାକୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ପୃଥୁଳତା ସହିତ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଏବେଟିସ୍ ଥିଲେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ସୁଖର କଥା ଯେ, ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଆଜିକାଲି ଭାରତରେ (ଓଡ଼ିଶାର ଭୁବନେଶ୍ୱର, କଟକ ଓ ରାଉରକେଲାରେ) ବି କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ଏଥିପାଇଁ ହେଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସାକୁ ବାରିଆଟିକ୍ ସର୍ଜରୀ କୁହାଯାଏ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବାଇପାସ୍ ସର୍ଜରୀ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଛୋଟ ପାଉଚରେ ପରିଣତ କରାଯାଇ, ସେହି

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଉଚକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ବାଇ-ପାସ୍ ବା ଉପପଥ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀର ଶେଷାଂଶଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଫୁଟ ପରେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତକୁ କାଟି ପାକସ୍ଥଳୀର ଏହି ପାଉଚ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି କଟାଯାଇଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର କଟା ଅଂଶକୁ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର ଦୁଇଫୁଟ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଡ଼ାଯାଏ । ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାପରୋସ୍କୋମୀ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବାରୁ ପେଟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବେଧନ ଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ କରିହୁଏ ।

ଅପରେସନ୍‌ଟି ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଥିଲେ ମଧ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ମାତ୍ର ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ଅବସ୍ଥାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଅପରେସନ୍ ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇନଥାଏ । ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା କରିବାର ୬ ମାସ ମଧରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ଫେରିପାଇଥାଏ । (ଉପର ଚିତ୍ର-୧)

ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବାଇପାସ୍

ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସାକୁ ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କୁହଯାଏ । ଚିକିତ୍ସକ ପାକସ୍ଥଳୀର ଉପରିଭାଗରେ ଏକ ସାଲାଇନ୍ ଥିବା ସିଲିକନ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଲଗାଇଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଏକ ଛୋଟ୍ ପାଉଚ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ କମ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ପେଟ ପୂରିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ସାଲାଇନ୍ ବାହାର କରାଗଲେ ଏହି ପାଉଚ୍‌କୁ ସାନ-ବଡ଼ କରିହୁଏ । (ଚିତ୍ର-୨ ଦେଖନ୍ତୁ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍

ଆଉ ଏକ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସାକୁ ସ୍ଲିଭ୍ ଗାଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ଟୋମୀ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶକୁ କାଟି ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏକ ଛୋଟ ପାଉଚରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଦେଖିବାକୁ ଏହା ଏକ କଦଳୀ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ ପରି ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିନଥାଏ ।

ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍

ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଏହିସବୁ ବାରିଆଟ୍ରିକ୍ ସର୍ଜରୀ ଯୋଗୁ ଶତକଡ଼ା ୮୪ରୁ ୯୮ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୃଥୁଳତା ଦୂର ହେବା ସହିତ ଟାଇପ୍-୨ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । (ଚିତ୍ର -୩)

୨୧

Digitized by srujanika@gmail.com

ମେଦବୃଦ୍ଧି ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା

ଆମେରିକାର ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଏବେ ଶତକଡ଼ା ୩୫ ଭାଗ ଲୋକ ଓଜନାଧିକ୍ୟତା ଏବଂ ପୃଥୁଳତାର ଶୀକାର ହେଲେଣି । ସେଥିପାଇଁ ମେଦାଳତା ବା ପୃଥୁଳତାକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଂସ୍ଥା ଏକ 'ରୋଗ' ଭାବେ ବର୍ଗୀକରଣ କରିଛି । ଆମେରିକାନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ସଂଘ ବି ୧୯୧୩ ମସିହାରେ ମେଦାଳତାକୁ ଏକ 'ରୋଗ' ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଛି । ୨୦୧୨ ମସିହାରେ ଏକ ଜନମତ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଆମେରିକାର ମେଦାଳତା ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଔଷଧ କମ୍ପାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ପ୍ରଚାର ଆରମ୍ଭ କରିସାରିଲେଣି ।

ମେଦାଳତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଲିଷ୍ଟାଟ୍, ଲୋସାଶରୀନ୍ ଏବଂ ଫେଣ୍ଟରମିନ୍ ଓ ଟୋପିରାମେଟ୍ର ଏହି ତିନୋଟି ଔଷଧ ପ୍ରଧାନ । ପ୍ରଦତ୍ତ ନାମଗୁଡ଼ିକ ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବା ଜନୌଷଧି ଶ୍ରେଣୀର । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଲୋସାସରିନ୍ ବେଲଭିକ ନାମରେ ଏବଂ ଫେଣ୍ଟଇମିନ୍ ଓ ଟୋପିରାମେଟ୍ର ଯୁଗଳବନ୍ଦୀ ସିମିଆ (Qusemia) ନାମରେ ଲପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କ ଦାବି କରନ୍ତି ଯେ, ଏହିସବୁ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଔଷଧନାମା ଅନୁସାରେ ୧୨ ସପ୍ତାହ(୩ ମାସ) ଯାଏଁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୧୫ ଭାଗ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଆଲୋପାଥୀ ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ମେଦଳତା ପାଇଁ ପ୍ରତିକାର ସେମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିତ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କ ଔଷଧର ପ୍ରକୃତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସମୁଚିତ ଭାବେ କରାଯାଇନାହିଁ । କେବଳ ବାଚିକ ପ୍ରତିଶୃତିରେ ଔଷଧ ଚାଲିଛି । ତେଣୁ ସେ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା / ନ କରିବା ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ / ଅବିଶ୍ୱାସ/ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ମେଦାଳତା 'ରୋଗ' ଭାବେ ଘୋଷିତ ହେବାର ବହୁପୂର୍ବରୁ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ / ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଔଷଧ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି । ଆମେରିକାର ଉପଭୋକ୍ତା ସଂଘ ଏଲୋପାଥୀରେ ପ୍ରଚଳିତ ମୁଖ୍ୟ ଔଷଧମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରି ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସତର୍କବାଣୀ ଶୁଣାଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମେ ଅର୍ଲିଷ୍ଟାଟ୍ ଔଷଧ କଥା ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉ । ଏହାର ବ୍ରାଣ୍ଡ୍ ନାମ ଜେନିକାଲ୍ । ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ଏହା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି । ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ କମ୍ ମାତ୍ରାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଔଷଧ ଅଲି ୨୦୦୭ ମସିହାରେ ବଜାରକୁ ଆସିଛି । ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଚର୍ବି ଓ ତୈଳାଂଶର ପଚନ ଓ ପରିଶୋଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ (କିଣ୍ୱ ଅଣୁଘଟକ) ପଥରୋଧ କରିବା ଫଳରେ ଚର୍ବି ପରି ଶୋଷିତ ହୁଏନାହିଁ । ତେବେ ଆମେରିକାର ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହି ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରେ ଯକୃତ ଏବଂ ପାକ ପ୍ରଣାଳୀରୁ କେତେକ ଜୀବ ବିଷ (ଟକ୍ସିନ୍)କୁ ଅପସାରଣ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌କୁ ବି ଏହି ଔଷଧ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଯକୃତର ସାଂଘାତିକ କ୍ଷତି କରିଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଳେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ ଓ ଅନୈଚ୍ଛିକ ମଳତ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ବିଟା କାରୋଟିନ୍‌ର ପରିଶୋଷଣ ବି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଏବଂ ଜୀବସାର 'ଏ', 'ଡ଼ି', 'ଇ' ଏବଂ 'କେ' ର ପରିଶୋଷଣ ବାଧା ପାଇପାରେ ।

ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବେଲ୍‌ଭିକ୍ ଓ ସିମିଆ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇ ବଜାରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଛି । ତେବେ ଏ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଜର୍ଜରିତ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଉଭୟ ଔଷଧର ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଦେହର ଅବଶତା ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଏହାଛଡ଼ା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କପାଟିକା ଉପରେ ଏହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଫଳରେ କପାଟିକାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବି ହୋଇପାରେ । ସିମିଆରେ ଦୁଇଟି ଅଣୁ (ଫେଣ୍ଟରମିନ୍ ଏବଂ ଟୋପିରାମେଟ୍) ଯୋଗୁଁ ଚକ୍ଷୁର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଗ୍ଲୁକୋମା ହୋଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ବୃକକ୍‌ରେ ପଥରୀ, ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବି ଥାଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଏ ।

ତେବେ, ଏତେ ସବୁ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବଦଳରେ ଲାଭ କ'ଣ ମିଳେ ?

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ଔଷଧ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଯେଉଁମାନେ ଔଷଧ ଖାଇବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ ସାମାନ୍ୟ ଦ୍ରୁତତର ହୋଇଥାଏ ।

ଏତେ ଆଲୋଚନା ପରେ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର କ'ଣ ?

ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ସହଜ ବ୍ୟାପର ନୁହେଁ ଏବଂ ଦୁଃଖର କଥା, ଓଜନ ହ୍ରାସକାରୀ ଔଷଧାବଳୀ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସରଳ ବା ସହଜ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଶେଷରେ ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ, ବହୁପରୀକ୍ଷିତ, ସର୍ବଜନ ଆଦୃତ, ବିଜ୍ଞାନ, ସମ୍ମତ ଏବଂ ସହଜ ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚିତ ହେବ । ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ସ୍ୱଳ୍ପ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ।

●✣●

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୈଶବ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୃଥୁଳତା

ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମ ଦଶନ୍ଧିରେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ ପୃଥୁଳତା କିମ୍ବା ଓଜନାଧିକ୍ୟରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଥିବାର ପରିସଂଖ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି ।

ପୃଥୁଳ ଶରୀର କେବଳ ଯେ ଦୃଷ୍ଟିକଟୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ତା'ନୁହେଁ । ପୃଥୁଳତା ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ।

ଶୈଶବରେ ପୃଥୁଳତାର କାରଣ:

ଶୈଶବ ପୃଥୁଳତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ ।

- ପରିବେଶ
- ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଅଭାବ
- ବଂଶାନୁକ୍ରମ
- ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ ଓ ଭୋଜନ ପଦ୍ଧତି
- ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ତର

ପରିବେଶ:

ଅଧୁନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ଟେଲିଭିଜନ ରହିଥିବାରୁ ତହିଁରେ ଆସୁଥିବା ଅନେକ ପ୍ରସାଧିତ ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଅହେତୁକ ଆକର୍ଷଣ ବଢୁଛି । ଫଳରେ ଘର ଅପେକ୍ଷା ବାହାରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁ (ଏବଂ ମା-ବାପା ବି) ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ଅଧିକ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ ହେଉଛି । ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ କମ୍ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ମିଳୁଛି ।

କୋଲ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ନାମରେ ଶିଶୁମାନେ ଯେଉଁ ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୋତଲରେ ତାଙ୍କୁ ମିଳେ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ । ତା'ଛଡ଼ା ପାଉଚ କିମ୍ବା ପ୍ୟାକ୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ, ଫଳରସ ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ଆଦି ବି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଚକୋଲେଟ୍ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଓ ସର୍ବୋପରି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯୋଗୁଁ ଓଜନାଧିକ୍ୟତା ଓ ପୃଥୁଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଅଭାବ:

ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ଶିଶୁମାନେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମଥିବା କାର୍ଯ୍ୟବଳୀରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଠିତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର, ସୋଫାରେ ବସି ଟିଭି ଦେଖିବା ଏବଂ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଆଉଟ୍ ଡୋର ଗେମ୍‌ସର କମ୍ ପ୍ରଚଳନ ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି ।

୧୨ ବର୍ଷରୁ ୨୧ ବର୍ଷର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୪୦ ଭାଗ କିଶୋରକିଶୋରୀ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨ ଘଣ୍ଟା ଟିଭି ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ୩୦ ଭାଗ ଦୈନିକ ୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ୫ ଘଣ୍ଟା ଟିଭି ଦେଖାରେ କଟାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଅନୁବଂଶିକତା:

ବିଜ୍ଞାନ କହେ ପୃଥୁଳତା ପାଇଁ ଅନୁବଂଶିକତାର ଭୂମିକା ରହିଛି । ପୃଥୁଳକାୟ ମା-ବାପାଙ୍କ ଔରସରୁ ଜନ୍ମିଥିବା ଶିଶୁମାନେ ବି ପୃଥୁଳ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପୃଥୁଳତା ପାଇଁ ଆନୁବଂଶିକତା ଶତକଡ଼ା ୫ରୁ ୨୫ ଭାଗ ଦାୟୀ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ଆନୁବଂଶିକତା ନୁହେଁ ବରଂ ମା-ବାପାଙ୍କଠାରୁ ଶିଶୁ ଯେଉଁ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା କରେ ତାହା ବି ପୃଥୁଳତା କରାଇବାରେ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ । **ତେଣୁ ଯେଉଁ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପୃଥୁଳକାୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ବାପା-ମା' ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାଦିନୁ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।**

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୋଜନ ବିଧି:

ଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧିରେ ଭୋଜନ ବିଧିରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ଭୋଜନ ଓ ପାନୀୟରେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଅଥଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ କମିଯାଇଛି ।

ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ତର:

ପୃଥୁଳତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ତର ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖେ । ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଯେ, ଅତିଶିକ୍ଷିତ ପରିବାର ମାନଙ୍କରେ ବି ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ରହିଛି । ଯେଉଁଠି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନାର ଅଭାବ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ହୁଏତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମାନସିକତା ନାହିଁ । ଦୁଇବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୦ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରୀ-କିଶୋର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଓଜନ ଚାର୍ଟ ମିଳେ । ତହିଁରେ ସନ୍ତାନର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଓଜନ ଚିହ୍ନଟ କଲେ, ତା'ର ଓଜନାଧିକତା ପ୍ରଥମରୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ ଆଶୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ସହଜ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୈଶବ ଓ କୈଶୋର ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଏବଂ ଶିଶୁ/କିଶୋର ମାନଙ୍କ ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଅନେକ ପ୍ରଭେଦ ରହିଛି । ଶିଶୁର ଓଜନ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାରର ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକରି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପୃଥୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଶିଶୁ ଓ ପରିବାରର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀର ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏବଂ କେବେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର-ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁ ଏବଂ ପରିବାରବର୍ଗ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ପ୍ରଥମେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆଦିରେ ଯେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦରକାର ତାହାକୁ ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଶିଶୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥାଏ, ତେବେ ତା'ର ପୃଥୁଳତା ଯୋଗୁ ଅବସାଦ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସେ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ଜ୍ଞାନ ବି ହରାଇପାରେ ।

ସେହିପରି ପରିବାର ଯଦି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବା ପୀଡ଼ନରେ ଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ହାତକୁ ନେବା ସମୀଚିନ ନୁହେଁ । ତା'ଛଡ଼ା ମା'-ବାପା ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନାଧିକ୍ୟତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି ସେମାନେ ଏହାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ଚିକିତ୍ସାର ଅବକାଶ ନଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କଲେ ସେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ୩ଟି ବିକଳ୍ପ କହନ୍ତି ।

- ପୋଷଣ ଚିକିତ୍ସା
- ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ
- ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଖାଦ୍ୟପେୟ ବା ପୋଷଣ ଚିକିତ୍ସା:

ପୃଥୁଳ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମରୁ କୌଣସି ଲାଇସେନ୍ସ ପ୍ରାପ୍ତ ଡାଇଟିସିଆନ୍ (ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞ)ଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସେ ଖାଦ୍ୟପେୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିବେ । ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ବି ସେ ବୁଝାଇଦେବେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ କିପରି ଦୀର୍ଘକାଳ ଯାଏଁ ଚାଲୁ ରଖିହେବ ସେ ବିଷୟରେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଠାରୁ ସବିଶେଷ ପରାମର୍ଶ ନେଇହେବ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁବେଳେ କ୍ୟାଲୋରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହିଁ କରାଯାଇନଥାଏ । ଶିଶୁ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚୟନ କରିବ, କିପରି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍‌କୁ ବୁଝିପାରିବ ଏବଂ ପାଟିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପକରି ଏବଂ ଧୀର ଗତିରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ସ୍ୱତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ:

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପୃଥୁଳତା ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା । ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଖେଳକୁଦର ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ମିଳେ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରେ ସେ ଶୈଶବରେ ବିଶେଷ ଖେଳକୁଦ ଆଦି କରିନଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ଖେଳକୁଦରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଦେହରେ ଚର୍ବିଳ ତନ୍ତୁ ହ୍ରାସ ପାଏ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୬୦ ମିନିଟ୍ ଖେଳିବାରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଆଚରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ:

ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରୁ ଆଚରଣ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ମା–ବାପା ଓ ଶିଶୁ ଆରମ୍ଭରୁ କିପରି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକ କରାଯାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଣତି ପାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟମାନ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ । ଯଥା:

- ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି
- ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମକୁ ବୃଦ୍ଧିକରି
- ଶରୀର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବଜାୟ ରଖି
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ବି ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିତମ୍ବ ଓ ଜଙ୍ଘ ତଥା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପେଟରେ ଚର୍ବି ଜମେ କାହିଁକି ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେବେ ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗଭେଦରେ ଚର୍ବି ଜମିବା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପରିମାଣରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ । ପୁରୁଷର ପେଟ ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କର ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବରେ ଚର୍ବି ଅଧିକ ଲାଗେ । ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ହରମୋନ ପ୍ରଭାବରେ ଏପରି ଭିନ୍ନତା ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଚର୍ବି ଜମାହେବା ଯୋଗୁଁ ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ସମୟରେ ଅନ୍ତତଃ କେତେକ ସୁବିଧା ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥୁଳ ଉଦରତା ଆଦୌ ସୁବିଧାଜନକ ନୁହେଁ । ବରଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଜୀବନ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ହାରାହାରି ଭାବରେ ଚର୍ବି ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ପୁରୁଷର ୨୫ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଦେହରେ ଯେତିକି ଚର୍ବିଅଂଶ ଥାଏ, ସେହି ବୟସର ମହିଳାଙ୍କ ଦେହରେ ତା'ର ଦୁଇଗୁଣ ଚର୍ବିଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ଚର୍ବି ଅଂଶର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥିତି କମ୍ ବୟସରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମଠାରୁ ୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ପିଲାଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ବି କୋଷ ସଂଖ୍ୟା ଓ ଆକାରରେ ପ୍ରାୟ ତିନିଗୁଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁଙ୍କର ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ପ୍ରକାରର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୮ ବର୍ଷ ପରେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଚର୍ବିକୋଷଗୁଡ଼ିକ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । କନ୍ୟା ସନ୍ତାନଙ୍କ ଚର୍ବି କୋଷରୁ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଜାରଣ ହେଉଥିବାରୁ ଏହି ଅବଧିରେ ଚର୍ବିକୋଷର କେବଳ ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସଂଖ୍ୟା ନୁହେଁ । ତେବେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, କେବଳ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପୃଥୁଳ ଶିଶୁଙ୍କ ଦେହରେ ଶୈଶବରୁ ହିଁ ଚର୍ବି କୋଷର ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ଆକାର ଉଭୟ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ ।

କୈଶୋରର ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଅବଧିରେ ପୁଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଝିଅମାନଙ୍କ ଚର୍ବିକୋଷ ଦୁଇଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଆକାର ବି ପୁଅମାନଙ୍କ ଚର୍ବିକୋଷଠାରୁ ବଡ଼ ହୁଏ । ଚର୍ବିକୋଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝିଅମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିତମ୍ବ, ଶ୍ରୋଣୀ, ଜଂଘ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏବଂ ସ୍ତନ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜମାହୁଏ । ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ଚର୍ବିକୋଷ ଏପରି ଜମା ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ନାରୀଙ୍କ ହରମୋନ ସ୍ତର । ତେବେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଅତିକ୍ରମ କଲାପରେ ଆଉ ଲିଙ୍ଗଜନିତ ଏହା ଚର୍ବିକୋଷ ପ୍ରାୟତଃ ଜମା ହୁଏନାହିଁ । ଏପରିକି ଏହା କମି ଯାଇପାରେ । (କେବଳ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓଜନ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ) । କୈଶୋର ପରବର୍ତ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବି ଆଉ ଚର୍ବିକୋଷ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଶ୍ରୋଣୀ, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଜଂଘ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଚର୍ବିକୋଷ ହଟାଇବା ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା କଷ୍ଟକର । ତେବେ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗଜନିତ ଜମା ହୋଇଥିବା ଚର୍ବିକୋଷରୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଜାରଣ କ୍ରିୟା ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଅଧିକଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେ ସମୟରେ କିନ୍ତୁ ସ୍ତନୀୟ ଚର୍ବିକୋଷଗୁଡ଼ିକ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ, ମହିଳାମାନଙ୍କର ଶ୍ରୋଣୀ ଓ ନିତମ୍ବ ଆଦିରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଚର୍ବି କୋଷ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ସୁବିଧା ମିଳିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତି ଏହି କୋଷମାନଙ୍କରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ସୁବିଧା ସହିତ କେତେକ ଅସୁବିଧା ବି ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ କଟି, ନିତମ୍ବ ଓ ଜଂଘ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳର ଚର୍ମ ଉପରେ କମଳା ଚୋପା ଉପରିସ୍ଥ ଭାଗପରି ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ସେଲୁଲାଇଟ୍ କୁହାଯାଏ । ଦେହରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତାହା ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଚର୍ବି କୋଷରେ ଆସି ଜମା ହୁଏ । (ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, କୈଶୋର ପରେ ଆଉ ନୂତନ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ) । ତେଣୁ ପୂର୍ବତନ କୋଷରେ ଚର୍ବି ଖୁନ୍ଦି ହୋଇଗଲେ କୋଷ ଫୁଲି ଉଠେ । କୋଷ ଅତି ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତାହା ଚର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଚର୍ମ ପତଳା ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକତା ବି ହ୍ରାସ ପାଏ । ସେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ଫୁରିତ ଚର୍ବିକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଆହୁରି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଦେଖାଦିଏ । **ଦୁଃଖର କଥା କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାର ବିଷୟ ଯେ, କୌଣସି କ୍ରିମ୍, ଲୋସନ୍, ମାଲିସ, ଭାଇବ୍ରେଟିଙ୍ଗ୍ ମେସିନ୍, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍, ଔଷଧ, ସନା ବାଥ୍, ରବର ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାପନରେ ଆସୁଥିବା**

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ପଦ୍ଧତିରେ ଏହା ଦୂରକରି ହୁଏନାହିଁ । କେବଳ ଏବଂ କେବଳ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମକରି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦୂର କରିହୁଏ ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ପେଟ ଅଞ୍ଚଳ ତଥା ଉଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କରେ (ପାକସ୍ଥଳୀ, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ, ବୃହଦାନ୍ତ ଏବଂ ମେସେଣ୍ଟେରୀ ଆଦି)ଚର୍ବି ଜମା ହୁଏ । ଜମା ହୋଇଥିବା ଚର୍ବିରୁ ପୁରୁଷଙ୍କୁ କୌଣସି ସୁବିଧା ମିଳେ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଣ୍ଟାର ମାପ ନିତମ୍ବ ମାପଠାରୁ ଅଧିକ ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସାଂଘାତିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଡାଇବିଟିସ୍, ବର୍ଦ୍ଧିତ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କେତେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟରୋଗ ଏପରିକି ଅଳ୍ପାୟୂଷ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦେହରେ(ପେଟ) ଥିବା ଚର୍ବି ଚୟାପଚୟନରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ । ଏହା ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଜାତ କରୁଥିବା ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ । (ମହିଳାମାନଙ୍କ ଚର୍ବି ଏ ଦିଗରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ) । ଏହାଛଡ଼ା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଚର୍ବିକୋଷ ଯେତିକି ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ପୁନଃ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ଥୂଳୋଦର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ଦେଖାଦିଏ । ପେଟ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ତାନ ହରାଇ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ଭାରକେନ୍ଦ୍ର ଆଗକୁ ହିଁ ଝୁଙ୍କିଯାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ କଟି ମେରୁର ବକ୍ରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସିଧା ହେଲାବେଳେ ଅଣ୍ଟାରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ । ସ୍ଥୂଳ ଉଦରଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚର୍ମ ଉପରେ ସେଲୁଲାଇଟ୍‌ର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ପେଟର ଚର୍ମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଅଧିକ ମୋଟା ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଢିଲା ଥାଏ (ନିତମ୍ବ, ଶ୍ରୋଣୀ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଅପେକ୍ଷା) ।

ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଜୀବନ ପାଇଁ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଅଂଶର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଶକ୍ତିର ଏକ ଉତ୍ସ । ତା'ଛଡ଼ା କେତେକ ଜୀବସାର, ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷର କେତେକ ଉପାଦାନ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ଆବରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କେତେକ ପଦାର୍ଥର ଏହା ଭଣ୍ଡାର ଘର । ଅଧିକନ୍ତୁ ଚର୍ବି ଆମ ଦେହସ୍ଥିତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗଦିପରି ରହି ବାହ୍ୟ ଆଘାତରୁ ନିରାପଦ ରଖେ । ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମଣିଷର ଓଜନ ବି ବଢ଼ିବା ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରତି ଦଶନ୍ଧିରେ ଦେହ ଓଜନର ଏକ ଦଶମାଂଶ ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ । (କିନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ ।) ଆମର ଚୟାପଚୟନ ହାର କମିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ତଥାପି ଦେହର ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଭାଗ ଅଧିକ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୋଗ ଏବଂ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶରୀର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବି ଥିଲେ ବି ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥୂଳୋଦରରୁ ସିଂହକଟି କିପରି ହେବ ?

ସ୍ଥୂଳୋଦର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି କ୍ଷୀଣ କଟି ହେବା ପାଇଁ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ଭୋଜନ ଆଚରଣ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୧

କୌଣସି ଭୋଜନକୁ ଭୂଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ପତଳା ହେବା ପାଇଁ କେତେକ ମିଲ୍ (ଭୋଜନ) ବର୍ଜନ କରିବା କିମ୍ବା ଉପବାସ ରଖିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭ୍ରମଧାରଣା । ଉପବାସ ପାଳନ କରିବା କିମ୍ବା ଭୋଜନକୁ ଭୁଲିଯିବା ଫଳରେ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେନାହିଁ । ଉପବାସ କଲେ ଶରୀରରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ହୁଏ । ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ଏକାଗ୍ରତା ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦିର ଆଶଙ୍କା କମିନଥାଏ କିମ୍ବା ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ବି ଏହା ଫଳରେ କମେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦିନର ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ସମେତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭୋଜନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ ଫଳରେ ସାରା ଦିନର ଚୟାପଚୟନ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ନକଲେ ଚୟାପଚୟନ ନିମ୍ନମାନର ହେବ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ପରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଜାରିତ ହେବ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୨

କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ । କୌଣସି ଭୋଜନକୁ ପାଶୋରିଯିବା କିମ୍ବା ଅବହେଳା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଦିନ ଭିତରେ ୫ ଥର କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଦିନ ଭିତରେ ବେଶ୍ କିଛି ପରିମାଣର ପ୍ରାତଃଭୋଜନ (ସକାଳ ୭ରୁ ୮ ମଧ୍ୟରେ) ଦିନ ୧୦ଟା ବେଳକୁ ଅଳ୍ପ ସ୍ନାକ୍‌ସ, ଦିନ ୧୨ଟାରୁ ୨ଟା ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ, ଅପରାହ୍ନ ୪ଟାରୁ ୫ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନାକ୍‌ସ ଏବଂ ରାତି ୮ଟାରୁ ୯ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସାରିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଥର ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଧିକ ଥର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଥିବା ଅହେତୁକ ଆକର୍ଷଣ କମିଯିବ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର ପୁନଃ ଜାଗରଣ ହେବ ।

ରାତ୍ରିଭୋଜନର ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୩

ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ସହିତ ପେଟଭରଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ:

ଗୁଡାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ମିଳେ ତାହା ଖାଆନ୍ତୁ । ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉଭୟ ପେଟର ତୃପ୍ତି ଓ ଶରୀର ପୋଷଣ ମିଳିପାରେ, ତହିଁ ମଧ୍ୟରେ ପରିଜ୍ (Porridge) ଓଟ୍‌ମିଲ୍ (Oat meal), ସୁପ୍, ଆଳୁ, ଶିଝା ଅଣ୍ଡା, ପାସ୍ତା, କମଳା, ବିନ୍‌ସ, ସାଲାଡ୍, ସେଓ, ପେସ୍ତାବାଦାମ, ଚୀନାବାଦାମ, କଦଳୀ ଆଦି ଅନ୍ୟତମ । ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ପେଟ ଭରିଯିବାର ଅନୁଭୂତି ଆସେ । ଫଳରେ କମ୍ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ପେଟର ତୃପ୍ତିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ପପ୍‌କର୍ନ । ସ୍ନାକ୍‌ସ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ-୪.

ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ:

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଫଳଟିଏ କାଟି ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଚକ୍‌ଲେଟ୍‌ଟିଏ ଖୋଲି ଖାଇଦେବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ହୋଇ ବରଂ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ସେ ସମୟରେ ଗାଜର କିମ୍ବା ସେଓ କାଟି ଖାଆନ୍ତୁ । ଫଳଟିଏ ଧୋଇ କାଟି ଖାଇବା ଫଳରେ କିଛି କ୍ୟାଲୋରୀ ବି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇପାରିବ । ତା'ଛଡ଼ା ଅଧିକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିପାରିବ । ଶୁଖିଲା ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ବାଦାମ, ଆପ୍ରିକଟ୍ ୱାଲ୍‌ନଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପାଖରେ ରଖାଯାଇ ଖିଆଯାଇପାରେ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୫.

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ:

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସାଲାଡ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତେଲରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା ପାମ୍ପଡ଼ରୁ ନୁହେଁ । ସାଲାଡ୍‌ରେ ପେଟ ଶୀଘ୍ର ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯିବାର ଅନୁଭବ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବେ । ବରଗର୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ । ତାହା ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ଭାତ ପରିବର୍ତ୍ତେ ରୁଟି ଓ ଡାଲି (ତଡ଼କା ନୁହେଁ) ଭଲ । ଖାଦ୍ୟ ପରେ କିଛି ମିଠା ଡେଜର୍ଟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ମିଠା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦହିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣଦେଇ ଖାଇପାରନ୍ତି । ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୬.

ପେଟ ପୂରିଗଲେ ଆଉ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ:

ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ବା ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ଲେଟ୍ ସଫା କରି ଖାଇବାରେ ସନ୍ତୋଷ ପାଇଥାଏ । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବି ଖାଦ୍ୟ ପରିଷିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପରଷିବା ଏବଂ ଯୋର୍‌କରି ଖୁଆଇବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ୍‌ରେ ବି ଖାଇଲାବେଳେ ଯଦି କିଛି ବଳିପଡ଼ିଲା ବରଂ ତାକୁ ପ୍ୟାକ୍ କରି ଘରକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ । ଯଦି ଘରେ କିଛି ପୋଷା ଜନ୍ତୁ ଅଛି ତାକୁ ବଳକା ଖାଦ୍ୟ ଦେଇପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ତାହା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ଖାଇପାରନ୍ତି । ପେଟରେ କିଛି ସ୍ଥାନ ରଖିଲେ ପାଚନକ୍ରିୟା ସୁବିଧାଜନକ ହୁଏ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୭.

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନକୁ ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ:

ଠିକ୍ ଭାବିଛନ୍ତି । ତା'ର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମକୁ ଏକ ନିୟମର ଢାଞ୍ଚାରେ ନରଖି ତାହାକୁ ସହଜ ଓ ସୁବିଧାଜନକ କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଟିଭି ଦେଖିଲା ବେଳେ ସୋଫା ଉପରେ ଆଉଜି ନବସି ବରଂ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ବ୍ୟବସାୟିକ ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ଥିବା ବ୍ରେକ୍ ସମୟରେ ଆପଣ କି ବୈଠକୀ କରିପାରିବେ । (ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ବସିବା ବ୍ୟାୟାମ) । ତା'ଫଳରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀର ଦହନ ହେବ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୮.

ସକାଳୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ:

ନିଦରୁ ଉଠି ଅନ୍ୟ କିଛି କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଅନ୍ତତଃ ୫୦-୧୦୦ ସିଟ୍-ଅପ୍ କରିନିଅନ୍ତୁ । ବିଛଣା ଉପରେ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ହେବନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଧିକନ୍ତୁ ଦେହ ତାଜା ହୋଇଯିବ । କିଛି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚୟାଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇଯିବ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୯.

ଯେତେବେଳେ କରିପାରିବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ:

ଆପଣ ଯଦି ସ୍କୁଲ୍/କଲେଜ୍ କିମ୍ବା ଅଫିସ ଯାଉଛନ୍ତି, ତାହା ନିକଟରେ ଥିଲେ, ଚାଲିକରି କିମ୍ବା ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଚଢ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ । କାର୍ କିମ୍ବା ବସ୍‌ରେ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚାଲିଲାବେଳେ ଦ୍ରୁତ ପଦଚାରଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଚୟାପଚୟନକୁ ଦ୍ରୁତତର କରାଇବା ସହ ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୧୦.

ଏବେ ଉଠନ୍ତୁ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ:

ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଆନ୍ତି ନିଜ ଆସନରୁ ପ୍ରତି ଏକ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଉଠିଆସି ବିରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବା ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଜ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତୁ । କିଛି ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ବିରତି ସମୟରେ ଅଫିସ୍ କରିଡ଼ରରେ ସାମାନ୍ୟ ବୁଲାଚଲା କରନ୍ତୁ । କେହି ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁଲେ ତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଚା ପିଇବାକୁ ଆସିଛି - କୁହନ୍ତୁ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୧୧.

କୌଣସି ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:

ଆପଣ ଯଦି ଇଚ୍ଛାକରନ୍ତି ତେବେ କୌଣସି ଜୀମ୍ (Gym) କୁ ଯାଇପାରିବେ । ନଗଲେ ବି ଚଳିବ । ବରଂ ଆପଣ ଘରେ ନାଚିବା, ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଟିମ୍-ଖେଳ (ଯଥା ବ୍ୟାଡ଼୍‌ମିଣ୍ଟନ୍, ଟେବୁଲଟେନିସ୍, ଭଲିବଲ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯୋଗଦେଲେ ଅତି ଭଲ । ଏସବୁ ଖେଳ ଜରିଆରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ତ ମିଳେ, ତା'ସାଙ୍ଗକୁ ଜୀମ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ବି ଖେଳରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାଛଡ଼ା ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ବନ୍ଧୁତା ବି କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି । ପେଟର ମାଂସପେଶୀର ତାନ (ଟୋନ୍) ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ଯାଇ ସନ୍ତରଣ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପାୟ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୧୨.

ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ । ଥକିବା ଯାଏଁ ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ:

ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବାରେ ବି ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ । ତେବେ ଦୌଡ଼ିବା ବେଳେ କୁସନ୍ ବା ପ୍ୟାଡ୍‌ଥିବା ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଟି ଟ୍ରାକ୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିବା/ଚାଲିବା ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଦୌଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀର ଦହନ ହୋଇଥାଏ । ଦୌଡ଼ିବା ସମ୍ଭବ ନହେଲେ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏରୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲିଲେ ବି ଅନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଶରୀରର ଆକାର ଭଲ ରହେ ।

ପଦକ୍ଷେପ ନଂ ୧୩.

ଶୁଅନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ:

ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ ନିଦ୍ରାର ପ୍ରୟୋଜନ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର । ଶୋଇବା ପାଇଁ ନିଦ ବଟିକା ଖାଇବା ନିଷେଧ । ଠିକ୍‌ଭାବେ ଶୋଇଥିଲେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ପରେ ଫୁର୍ତ୍ତିଲାଗେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଇଛା ହୁଏ । ୭ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ପାଇଁ ରାତି ୧୦ଟାରୁ ସାଢ଼େ ଦଶଟା ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇବାକୁ ହେବ । ୯ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସାରିବାକୁ ହେବ । ସୁନିଦ୍ରା ହେବାପାଇଁ ଶୋଇବା ସମୟର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଆଗରୁ କିଛି ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା ଲଘୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ । କିମ୍ବା କିଛି ଧର୍ମପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ବା କିଛି ହର୍ବାଲ ଚା' ପିଅନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ହାତ, ବେକ, କାଖ ଓ କୋଳସନ୍ଧି ଆଦି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଭଲଭାବେ ଶୁଖିଲା କରି ପୋଛି ବିଛଣା ଉପରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଭଲ ନିଦ ହେବ ।

ଟିପ୍ସ:

- ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଖୁସୀ ଥିଲାବେଳେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତି । ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୁଏ । ପତଳା ରହେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- କାର୍‌ରେ ଯିବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ ।

- ଘରେ ପାର୍ଟିକରି ପାଗଳଙ୍କ ପରି ନାଚନ୍ତୁ । ନାଚିବା ଫଳରେ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ନାଚିବା ଯୋଗୁଁ ଓଠରେ ବି ହସ ଫୁଟେ ।

- ସୋଡ଼ା, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଆଦିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ପାନୀୟ ।

- ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶେଜ ଉପରେ ବା ସୋଫା ଉପରେ ଆଉଜି ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବେଡ୍ ରୁମ୍‌କୁ ଅତି-ଭୋଜନର ଭଉଣୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଗଡ଼ ପଡ଼ ହୋଇ କିଛି ଗୋଟାଏ ପାଟିରେ ପକାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ତେଣୁ ଆଉଜି ନବସି ବରଂ ସିଧା ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଖାଇବା ଚିନ୍ତା ମନରେ ଆସିବ ନାହିଁ ।

- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଲେ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟରେ ପେଟ ଭରିଯାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ ଆଉ ଖାଲି ପେଟ ଅନୁଭବ କରିବେ ନାହିଁ ।

- ଲିଫ୍ଟ ବା ଏଲିଭେଟର ବ୍ୟବହାର ନକରି ସିଡ଼ିରେ ଚଢ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ ।

- ସବୁ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟମ ପନ୍ଥୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ପାଇଁ ପାଗଳ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତେଲ/ଘିଅରେ ଛଣାହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଦିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ଗୁଡାଏ ମିଠା ଖାଇ କ୍ୟାଲୋରୀକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଦୌଡ଼ିବା ଅନୁଚିତ । ବରଂ ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଛା ହେଲେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଛୋଟ ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ଖଣ୍ଡିଏ ଖାଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଦୌଡ଼ିବା କଥା ଭୁଲିବେ ନାହିଁ ।

- ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଦୈନିକ କେତେକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ କିପରି ଓ କେଉଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର କେବଳ ଏତିକି ଧାରଣା ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ (ଅର୍ଥାତ୍ କମ୍ ଖାଇବା) ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ/ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଯୋଗେ ଓଜନ କମିପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ କେତେ ହେବା ଉଚିତ ତାହା 'ମାପକ' ଅଭାବରୁ ଜାଣିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ତେଣୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଅସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ।

ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବ କରିବାର କେତେକ ସରଳ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇବାକୁ ହେବ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ କରିବା ଦରକାର ହିସାବକୁ ନେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ପାଇପାରିବ । ଫଳରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓଜନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ ତାହା ଜାଣିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ ।

ଏହି ହିସାବ ଫର୍ଦ୍ଦର ଗଣିତ ଦିଗକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାର କେତେକ ମୌଳିକ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା କିପରି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ?

ବ୍ୟକ୍ତି ଓଜନ ହ୍ରାସ କେତେ ଓ କିପରି କରିପାରିବ ତାହା ଅନେକ ବିଷୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ମୂଳ କଥା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପେକ୍ଷା ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ (ଦହନ) କରେ ତେବେ ଓଜନ କମିଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଏହି ଦୁଇଟି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୁଚାରୁ ଭାବେ କରେ ତେବେ କ୍ୟାଲୋରୀ ନିଅଣ୍ଟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ କମିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ କିଲୋ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ କେତେକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ?

ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ଚର୍ବିରେ ପ୍ରାୟ ୭୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୭୬୦୦ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣକରେ ତା'ର ଓଜନ ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସେହିପରି ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧିରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପେକ୍ଷା ୭୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାଏ, ତା'ର ଓଜନ ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ:

ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ୧୫୦୦ରୁ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷମାନେ ୨୦୦୦ରୁ ୨୫୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଏହି ସଂଖ୍ୟାକୁ ବେସିକ୍ ମେଟାବଲିକ୍ ରେଟ୍ (ବିଏମ୍‌ଆର୍) ବି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଏମ୍‌ଆର୍ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । **ଶରୀର ସଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପରମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ତାହା ବିଏମ୍‌ଆର୍ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ।**

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ:

ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ତାହା ବିଏମ୍‌ଆର୍ ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ । ବରଂ କେତେ ପରିମାଣ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ବିଏମ୍‌ଆର୍‌ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ ।

ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବ ଓ ବିଏମ୍‌ଆର୍:

ହିସାବ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମନେକର ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ମହିଳା । ଓଜନ ୬୮ କିଲୋଗ୍ରାମ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫ ଫୁଟ ୪ ଇଞ୍ଚ (ବା ୧୬୩ ସେମି) । ସେ ଜଣେ ଅଫିସ କର୍ମଚାରୀ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ଶ୍ରମହୀନ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ସେ ଦୁଇମାସ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଏମ୍ଆର୍ ହେବ ୧୪୭୭ କ୍ୟାଲୋରୀ । ଏବଂ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେବ ୧୭୭୨ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ୬୩୦ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ମାତ୍ର ୧୧୪୨ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟୁନ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୈନିକ ଆହାର ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ହେବା ଦରକାର । ବାକି ରହୁଥିବା (୧୨୦୦-୧୧୪୨) ୫୮ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । (କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଲେଖକଙ୍କର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)

ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତାର ସୂତ୍ର:

ବର୍ତ୍ତମାନର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ଅର୍ଥାତ୍ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସୂତ୍ର ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ଓଜନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଏମ୍ଆର୍ ଗୁଣନ ଆକ୍ଟିଭିଟି ଫାକ୍ଟର (ଶ୍ରମ ଉତ୍ପାଦ)ର ଗୁଣଫଳ ଅନୁସାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର ।

ଶ୍ରମ ଉତ୍ପାଦ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାର୍ଟ ଅନୁସାରେ ହିସାବ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତର	ଆକ୍ଟିଭିଟି ଫାକ୍ଟର
ଶ୍ରମହୀନ ଜୀବନ ଶୈଳୀ	୧.୨
ହାଲୁକା କାମ	୧.୩
ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ (ଯଥା: ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ, ସପ୍ତାହରେ ୧-୩ ଦିନ ଖେଳିବା)	୧.୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତର	ଆକ୍ଟିଭିଟି ଫାକ୍ଟର
କର୍ମଠ ଜୀବନ (ପ୍ରତିଦିନ ସକ୍ରିୟ ଖେଳ କସରତ)	୧.୭
ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମଠ (ଖେଳ କସରତ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ)	୧.୯

ଉଦାହରଣ:

ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଏମ୍ଆର୍ ଯଦି ୧୬୦୦ ଏବଂ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ହାଲୁକା କାମ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ହେବ ୧୬୦୦ X ୧.୩ = ୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ।

ସେ ଦୈନିକ ୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଓଜନ ବଜାୟ ରହିପାରେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଇଛାକଲେ ପ୍ରତିଦିନ ୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀରୁ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଇଛାକଲେ ୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଦରକାର ।

ହିସାବ କରିବା ଆଗରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିବା ଦରକାର:

୧. ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଚର୍ବି ହରାଇ ତା ସହିତ କିଛି ଜଳାଂଶ ଓ ମାଂସପେଶୀୟ ଅଂଶ ବି ହରାଇପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହରେ ଫଳାଫଳ ସାମାନ୍ୟ ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

୨. ହଠାତ୍ ଖାଦ୍ୟପେୟର ଆକାର ଓ ପ୍ରକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପରେ ଶରୀର ବି ଏହାକୁ ଅଭିଯୋଜନ କରିନିଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ଚୟାପଚୟନ ହାରକୁ ହ୍ରାସ କରିଦିଏ । ଦେହ ଦୈନିକ ସମାନ କାମ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଫଳରେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ସପ୍ତାହରେ ଓଜନ ହ୍ରାସର ବେଗ କମିଯାଇଥାଏ ।

୩. ଦୈନିକ ସର୍ବନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ । କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାଠାରୁ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪. ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ଅଧକିଲୋଗ୍ରାମ ବା ପ୍ରତି ମାସରେ ପ୍ରାୟ ୨ କିଲୋଗ୍ରାମ ଯାଏଁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଯିବାକୁ ପୁଷ୍ଟି (ପୋଷଣ) ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଅନୁମୋଦନ କରନ୍ତି । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ହ୍ରାସ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

୫. **ଭୁଲିବେ ନାହିଁ:** ପାଣି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପାନୀୟ (ଆଲ୍‌କହଲ୍, ବିଅର୍ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଇତ୍ୟାଦି)ରୁ ବି ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଓଜନ ହ୍ରାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାନୀୟ ।

୬. ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଦିନ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କ୍ୟାଲୋରୀଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଦିନ କିଛି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ନେଇ ସାପ୍ତାହିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଚକ୍ରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ସୋମବାର ଓ ବୁଧବାର ଦିନ ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ମଙ୍ଗଳବାର ଓ ଶୁକ୍ରବାରରେ ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଖାଇବେ । ତେବେ ଏହି ତାରତମ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ନହେବା ଉଚିତ ।

୭. କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବ କରିବା ସମୟରେ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ସଠିକ୍ ଥିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୮. ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ତର ବି ସଠିକ୍ ଭାବେ ହେବା ଉଚିତ ।

୯. ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କଲାବେଳେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ତାହା ବିଏମ୍‌ଆର୍‌ଠାରୁ ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହ୍ରାସ କରିବା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ବରଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମୟ ସୀମା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଅଧିକ ଉଚିତ ହେବ । କାରଣ ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ହ୍ରାସ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇନପାରେ ।

୧୦. ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ରୁଟିନ୍‌ରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକ କିମ୍ବା ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ବିଧେୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ଷଣକରେ କ୍ଷୀଣ କଟି

ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଚିପା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାର ଥିଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ବାହାଘର ନିମନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଥିଲେ କିମ୍ବା ନିଜର ବାହାଘର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାର ଲଗ୍ନ ପାଖେଇ ଆସୁଥିଲେ କ୍ଷୀଣକଟି ହେବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ମନ ବଳିବ । ତାହା ପୁଣି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର । ହାତରେ ଆଉ ବେଶୀବେଳ ନାହିଁ । କ'ଣ କରିବେ ?

ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁସରଣ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ସରଳ, ସହଜ ଏବଂ ସହଳ ହୋଇପାରିବ ।

କ) ଖାଦ୍ୟପେୟ :

୧. କେବଳ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ :

ଅର୍ଥାତ୍ ତୃଷା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାନୀୟ ଜଳ । ବିଅର୍, କୋଲା, ଲସି, ସରବତ ଆଦି ଭୂଲି ଯାଆନ୍ତୁ । ଏପରିକି କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପିଇବେ ନାହିଁ । ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ଚର୍ମ ମସୃଣ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର ରହେ ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ୬୦ରୁ ୧୦୦ ମିଲି ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ:

ପୂର୍ବରୁ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ କିଛି ପାଣି ଯାଇଥିଲେ ଅଧିକ ଖାଇବାରୁ ସ୍ୱତଃ ବିରତ ହେବେ । ବାହାରକୁ ଗଲାବେଳେ ସାଥୀରେ ପାଣି ବୋତଲଟିଏ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଶୋଷ ଲାଗିଲେ ଅନ୍ୟ କିଛି ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ ନାହିଁ ।

୩. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟା ବା ଚାଉଳ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ (ଧଳା) ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ:

ପେଟ ଫୁଲାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନଖାଇଲେ ଆପଣ ପତଳା ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି ନିତାନ୍ତ ଭାବେ ଛେନା ଖାଇବାକୁ ଇଛା ହୁଏ । ସୋୟା ଛେନା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇ ପାରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪. ଯଥେଷ୍ଟ ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ:

ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ତନ୍ତୁଳ ହେଲେ ପେଟ ଅନେକ ସମୟଧରି ପୁରିଥିଲା ପରି ଲାଗେ । ଅଧିକ ଭୋକ ହୁଏନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବି । ତନ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ସାମାନ୍ୟତମ ଚର୍ବି ଅଂଶ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ହିଁ ରହିଯାଏ । ଅବଶୋଷଣ ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରାତଃଭୋଜନରେ ଚର୍ବିମୁକ୍ତ (ଫ୍ୟାଟ୍ ଫ୍ରି) ଦହି ଏବଂ ଓଟ୍‌ମିଲ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ପାସ୍ତା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ମସୁର ଡାଲି ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ।

୫. ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ :

ପିଜ୍ଜା ଏବଂ ପାଉଁରୁଟିର ଶ୍ୱେତସାର ଅପେକ୍ଷା ପରିବାରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର (ସାମାନ୍ୟ ହେଲେବି) ଧୀରେ ହଜମ ଏବଂ ଅବଶୋଷଣ ହୋଇଥାଏ । ପରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳାଂଶ ଥିବାରୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ପରିବା ମାନଙ୍କର ଘନ ପରିମାଣ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ । ତେଣୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାପରି ଲାଗିଲେ ବି ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଏନାହିଁ ।

୬. ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ:

ପ୍ରଥମତଃ ଅଧିକାଂଶ ଡେଜର୍ଟ/ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ପରଷା ଯାଏ । ପେଟ୍‌ପୁରା ଖାଇସାରିବା ପରେ ପୁଣି ମିଠା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏଥିରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ । ତେଣୁ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ତୃତୀୟରେ ଏହା ଖାଇଲେ ପେଟ ଫୁଲାଇପାରେ । ତେଣୁ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ବର୍ଜନୀୟ । ଯଦି ମିଠା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆକର୍ଷଣ ଥାଏ, ମିଠା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଖଣ୍ଡେ ଫଳ ଖାଇପାରନ୍ତି । ଯେଉଁସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ଆପଣଙ୍କର ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଥିବା ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦେବ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଥା ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଭଣ୍ଡାର ବେକରୀ ଷ୍ଟୋର, ଆଇସକ୍ରିମ୍ ପାର୍ଲର ଇତ୍ୟାଦି ।

୭. ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଅନ୍ତୁ:

ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ କାର ଭିତରେ ଅଫିସ୍ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ କିମ୍ବା ଠିଆ ଠିଆ ତରବର ହୋଇ ଖାଉଛନ୍ତି । ପେଟ କେତେବେଳେ ପୁରିଲା ଏପରି ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାକସ୍ଥଳୀ କେତେବେଳେ ପୂରଣ ହେଲା ଜାଣିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସମୟ ମିଳେ ଏବଂ ତଦନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ସୂଚନା ମିଳେ ।

- ଭୋଜନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବାମାତ୍ରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

୮. କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଆନ୍ତୁ:

ଓଜନ କମାଇବାକୁ ହେଲେ ଦାୟିତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।

- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନଭାବେ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୧୨୦୦ରେ ସୀମିତ ହେବା ବିଧେୟ ।

- କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଖାଇଲେ ବି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ମିଳିପାରିବ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିତ କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ତାହା ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । (ଯଥା: ମିଠା ପାନୀୟ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଏବଂ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍) । ତା'ବଦଳରେ ତାଜା ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

- ମନେ ରଖିବେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୧୨୦୦-୧୩୦୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ଠାରୁ କମ୍ କରିବା ଅନିଷ୍ଟକର ।

(ଖ) ବ୍ୟାୟାମ:

୧. ହୃଦ୍‌ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (କାର୍ଡ଼ିଓ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍):

ଯେଉଁ ସବୁ ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର ବଢ଼ିଥାଏ ତାକୁ ହୃଦ୍‌ବ୍ୟାୟାମ କୁହାଯାଏ । କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ କରି ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଏହା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟାୟାମ । ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଓଜନ କମାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲେ ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ନିଷ୍ଠାର ସହ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

○ ଦୌଡ଼ିବା, ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା କିମ୍ବା ପହଁରିବା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ (ବା ଦୁଇଟି) ବାଛନ୍ତୁ ।

○ ନିଜକୁ ଏଥିରେ ନିୟୋଜିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଘଡ଼ିରେ ଆଲାର୍ମ ଦେଇ ପ୍ରତିଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

○ ନିଜ ସହିତ ଆଉ ଜଣଙ୍କୁ ହିସାବ କରିବା ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ ବି କରିପାରିବେ ।

○ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନକୁ ଦ୍ରୁତରେ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମର ବେଗ ବଢ଼ାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଟ୍ରେଡ୍ ମିଲ୍ କରୁଥାଆନ୍ତି ତା'ର କୋଣ ବୃଦ୍ଧିକରି ନିଜର ଗତି ତୀବ୍ର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ:

ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍ ଅର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ବ୍ୟାୟାମର ଗତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ କମାଇବା । ଏହା ଫଳରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହୁଏ ।

○ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି ତହିଁରେ ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଜଗିଙ୍ଗ୍ କରୁଛନ୍ତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ତୀବ୍ରଗତିରେ ଦୌଡ଼ି ପୁଣି କିଛି ସମୟ ଧୀର ଗତିରେ ଜଗିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ଏଭଳି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

○ ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ୍ ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହୁଏ ।

୩. ଦଣ୍ଡ-ବୈଠକ କରନ୍ତୁ:

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଦଣ୍ଡ ମାରିବା, ବସ୍-ଉଠ ହେବା କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀରର ତାନ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ ଶରୀରବି ପତଳା ଦିଶେ । ଶରୀର ଉପରାଂଶର ତାନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଦଣ୍ଡ ମାରିବା ଏବଂ ବୈଠକ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ବସ୍-ଉଠ) ବ୍ୟାୟାମ ଭଲ । ପ୍ରତିଦିନ ଦଣ୍ଡ ୨୦-୫୦ ଏବଂ ବୈଠକ ୫୦-୧୦୦ କରନ୍ତୁ ।

୪. ସିଢ଼ି ଚଢ଼ନ୍ତୁ:

- ଦିନ ଭିତରେ ଯେତେ ବ୍ୟାୟାମ (ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ) କରିହେବ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଅଫିସ୍‌ରେ ଥିଲାବେଳେ ବି କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ସହିତ ମାଂସପେଶୀର ଟାନ ବି ରକ୍ଷା ହେବ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଲିଫ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଆନ୍ତି ଏବେ ସିଢ଼ି ଚଢ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ । ଆଗରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଥିବା ଅଫିସ୍ କିମ୍ବା ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଗାଡ଼ିନେଇ ଯାଉଥିଲେ ଏବେ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ । ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁସବୁ କାମ କରାଉଥିଲେ ଏବେ ନିଜେ କରନ୍ତୁ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ:

- ବହୁତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ଲାଗିଲାପରି ମନେ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେତେବେଳେ ଶୋଷ ଲାଗୁଥାଏ । ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଅବଶ୍ୟ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଖାଇବା ପରିମାଣ ଆପେ କମିଯାଏ ।
- ପେଟ ପୁରିଲା ଭଳି ଲାଗିବା ମାତ୍ରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ପ୍ଲେଟ୍ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଅଧିକ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
- ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ୩ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ବି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ବା ସୁଯୋଗ ନଥାଏ ।
- ଦଣ୍ଡ, ବୈଠକ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆଦି ବ୍ୟାୟାମ ଦେହ ଟାଣ ରକ୍ଷାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ୫୦ ଥର ଲେଖାଏଁ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଅତ୍ୟଧିକ ବଳେଇ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଜାଣନ୍ତି । ସେହି ଜ୍ଞାନକୁ ନିଜ ଉପକାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣ ଯଦି ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଆପଣ ୨୫ ଥର ଦଣ୍ଡ ମାରିପାରିବେ । ତେବେ ଆପଣ ୨୬-୨୭ ଥର ଏହା କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ ହେଲେ ହେଁ ପରେ ଏଥିରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ ମିଳିପାରିବ ।

- ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଗାଧୁଆ ଘରେ ନାଚନ୍ତୁ । ଟିଭି ଦେଖିଲା ବେଳେ ପାଦର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଇତ୍ୟାଦି ।

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ । ଦେହକୁ ଉପବାସରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଭୋଜନ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତଦନୁଯାୟୀ ଏକାଥରକେ ଡାଲି ଚାଉଳ ପରିବା ଆଦି କିଣି ଆଣନ୍ତୁ । ଫଳରେ ପରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହେଲା ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।

- ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ (ଦୈନିକ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା) ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଗବେଷଣାର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ୍ରା ନହେଲେ ଶରୀରରେ ଲେପ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ।

(ଘ) ସତର୍କବାଣୀ:

- କାମ କଲାବେଳେ ଯଦି କେବେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଲା ପରି ଲାଗେ କିମ୍ବା ଅସ୍ଥିରତା ବୋଧ ହୁଏ, ତେବେ କାମରୁ ଉଠିଆସି ଏକ ଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ କଠିନ ଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ହ୍ରାସ କଲାବେଳେ ମନେ ରଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସୀମା ଭିତରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । (୧୨୦୦-୧୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ:

- ତାଜା ପନିପରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ
- ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ
- ପାଣି ବୋତଲ
- ଜିମ୍‌ରେ ସଦସ୍ୟତା (ଇଚ୍ଛାଧୀନ)

●✣●

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର କିପରି ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ

ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ପାଚନରସ ଏବଂ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂଶୋଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ପୃଥକ ପୃଥକ ବେଗରେ ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହା ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଶ ବା ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଇନ୍ଧନ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କିମ୍ବା ଦେହର ଗଠନ ମରାମତି କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀ, ଅସ୍ଥି ବା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗଠନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱେତସାର:

ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପାଚନ କ୍ରିୟା ପାଟିରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ପାଟିର ଲାଳାଂଶରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ (କିଣ୍ୱ ଅନୁଘଟକ) ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାରକୁ ସରଳ ଶ୍ୱେତସାରରେ ପରିଣତ କରେ । ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଶ୍ୱେତସାରର ବିଶେଷ କିଛି ପାଚନ ହୋଇନଥାଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କଲାପରେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସରଳତମ ଶ୍ୱେତସାର ଅଣୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ଝିଲ୍ଲୀ ଦେଇ ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଆସେ । ଶରୀର ଏହାକୁ ଇନ୍ଧନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରେ କିମ୍ବା ଯକୃତରେ ଭଣ୍ଡାର କରି ରଖେ କିମ୍ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାରରେ (ଇନ୍ଧନ ଭାବେ) ଲଗାଏ । ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ତନ୍ତୁଳ ଅଂଶ (ଅକଣ୍ଡା ଚାଉଳ, ବିନ୍‌ସ ଆଦି) ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପାଚନ ହୁଏନାହିଁ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ୪ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର:

ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ, ବିନ୍‌ସ, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ସୋୟାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଅଙ୍ଗଗଠନ ତଥା ମରାମତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ନିରାମିଷାମୀ ମାନେ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ସୋୟା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ଆଦିରୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଇଥାନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣୁ ଆକରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ଼ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇବା ଫଳରେ କେତେକ ଅଣୁ ଛୋଟ ଅଂଶରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାଚନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେବେ ଏହାର ରସାୟନିକ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ କିଣ୍ୱ ଅଣୁଘଟକ ଏହାର ଅଣୁକୁ ନରମ କରିଦିଅନ୍ତି । ଅଗ୍ନାଶୟରୁ ରସ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣୁକୁ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ କରେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରୁ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗଠନ ଓ ମୃତ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ୪ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ ।

ସ୍ନେହସାର:

ବିଭିନ୍ନ ତେଲ, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଆଦିରେ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ପାଚନରସ ସହିତ ସହଜରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏନାହିଁ । ଯକୃତରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ପିତକୋଷରେ ଭଣ୍ଡାର ହେଉଥିବା ପିତ୍ତ, ଜଳ ଏବଂ ତୈଳ ଉଭୟର ଅଣୁ ସହିତ ସଂଯୋଜିତ ହୋଇପାରେ । ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅବଦ୍ରବିତ କରିବାରେ ପିତ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପରେ ଲାଇପେଜ୍ ନାମକ କିଣ୍ୱ ଅଣୁଘଟକ ଏହାକୁ ଭାଙ୍ଗି ପାଚନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଏହିପରି ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରୁ ଏହା ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ତା'ପରେ ଏହା ଶରୀରର ଚର୍ବି ଜମିଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ଜମା ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏହା ଇନ୍ଧନ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାରରୁ ୯ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର:

କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟର ପାଚନ କ୍ରିୟା ସମୟରେ ତହିଁରୁ ଅନେକ ଜୀବସାରକୁ କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ର ପରିଶୋଷିତ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ପ୍ରଦାହ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସ୍ନାୟୁର ମରାମତି ଯାଏଁ ଅସୁମାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜୀବସାରର ଭୂମିକା ରହିଛି । କେବଳ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର (ଯଥା: ଜୀବସାର ବି ଓ ଜୀବସାର ସି) କ୍ଷୁଦାନ୍ତ୍ରରୁ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ କେବଳ ସେତିକି ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ପରିସ୍ରା ଓ ମଳ ଯୋଗେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ତୈଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର

Digitized by srujanika@gmail.com

(ଯଥା:ଜୀବସାର-ଏ, ଜୀବସାର-ଡି, ଜୀବସାର-ଇ ଓ ଜୀବସାର-କେ) କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରୁ ପରିଶୋଷିତ ହେବାପରେ ଯକୃତ କିମ୍ବା ଚର୍ବି ମଧ୍ୟରେ ଭଣ୍ଡାର ହୋଇ ରହେ । ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ୟାଲୋରୀ କିପରି ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହୁଏ

ପୃଥୁଳତା ସହିତ ଏତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍କଟ ଜଡ଼ିତ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରର ଓଜନ କିପରି ବଢ଼େ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ କିପରି ଚର୍ବି ହୋଇ ଦେହରେ ଜମେ, ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହରେ ଚର୍ବିକୋଷ କିପରି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଜାଣିଥିଲେ, ସେହି ଜ୍ଞାନ ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ କେବେ ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହୁଏ ?

ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । କ୍ୟାଲୋରୀ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି ଯଦି ବ୍ୟବହାର ହୋଇନପାରେ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଚର୍ବି କୋଷରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ । ଖାଇବାର ୪-୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଗଚ୍ଛିତ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥିବା ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଯକୃତକୁ ଯାଇ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭାବେ ଗଚ୍ଛିତ ହୁଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଉକ୍ତ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦିଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ, ଚର୍ବି କୋଷରୁ ଶକ୍ତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଶରୀର ଆଦେଶ ଦିଏ । ଏହିପରି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଚର୍ବିକୋଷରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପସାରଣ ହେଲେ ଚର୍ବିକୋଷ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଚର୍ବିକୋଷରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପସାରଣ କିପରି କରିବା ?

ସବୁଠାରୁ ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ, ଚର୍ବିକୋଷରେ ନଗଣ୍ୟ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଗଚ୍ଛିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ରହିବ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପସାରଣ କରିବା ହୁଏତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିନପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ଚର୍ବିକୋଷ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଛି ତହିଁରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅପସାରଣ ପୂର୍ବକ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଏରୋବିକ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ବା ଅମ୍ଳଜାନ ଆଧାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀୟ ତାନ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅମ୍ଳଜାନ ଆଧାରୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ଚର୍ବିକୋଷରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ଅପସାରିତ ହୁଏ । ଫଳତଃ ଚର୍ବିକୋଷ ଗର୍ଭ ସହଜରେ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ତୀବ୍ରତର ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଆଧାରୀ (ଏରୋବିକ୍)ବ୍ୟାୟାମ ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ (ସ୍କିପିଂ) ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା, ପହଁରିବା, ଦ୍ରୁତ ପଦଚାଳନା (ଜଗିଂ) ଏବଂ ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୧୫୦ ମିନିଟ୍ (ପ୍ରତିଦିନ ୫୦ ମିନିଟ୍ ହିସାବରେ ସପ୍ତାହରେ ୫ ଦିନ) ଅମ୍ଳଜାନ ଆଧାରୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ତାନବର୍ଦ୍ଧକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ମାଂସପେଶୀ ଦୈନିକ ୬୬୦ରୁ ୧୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଅତଏବ ଦେହରେ ଅଧିକ ମାଂସପେଶୀ ଥିଲେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦହନ ହେବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ଏକ କିଲୋ ମାଂସପେଶୀ ଗଠିତ ହେଲେ ଆପଣ ଦୈନିକ ୬୬-୧୧୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଦହନ କରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍

ମିଶରର ପିରାମିଡ୍‌କୁ ସପ୍ତାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଗଣତି କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ହେଉ ବା ପରୋକ୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପିରାମିଡ୍‌ର ଆକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଏହି ବିଶାଳ ସ୍ଥପତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗରୁ ତ୍ରିଭୁଜାକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଭୂମି ସବୁଠାରୁ ଚଉଡ଼ା ଏବଂ ନଭଶ୍ଚୁମ୍ବୀ ଶୀର୍ଷ ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଖସଡ଼ାକୁ ସେହିପରି ଏକ ପିରାମିଡ୍ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଭୂମିରେ ରୁଟୀ, ଭାତ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ (ବାଜରା, ମକା, ଇତ୍ୟାଦି), ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ସର୍ବାଧିକ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଏଥିରୁ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ୬-୧୧ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ (ଖାଦ୍ୟ ପରିଷିବାର ଏକକ) ଯଥେଷ୍ଟ । ଏହି ସ୍ତର ଉପରକୁ ଉଦ୍ଭିଦଜ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର । ଏ ମଧ୍ୟରେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଆଦି ମୁଖ୍ୟ । ପରିବା ୩-୫ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍(ଏକକ) ଏବଂ ଫଳ ୨-୪ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ୩ୟ ସ୍ତରରେ ରହିଛି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା ତଥା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଆଦିରୁ ଦୈନିକ ୨-୩ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ଭୋଜନ କରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବଶେଷ ସ୍ତରରେ ଥାଏ, ଚର୍ବି ଏବଂ ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଲହୁଣୀ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ, ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ । ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଏ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ଏଥିରେ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖୁବ୍ ନ୍ୟୁନ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

୫ଟି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରୁ ହିଁ ଆମକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

୧. ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍)
୨. ଶ୍ୱେତସାର (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍)
୩. ସ୍ନେହସାର (ଫ୍ୟାଟ୍)
୪. ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ୍) ଏବଂ
୫. ଖଣିଜସାର (ମିନରାଲ୍‌ସ୍)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାଛଡ଼ା ପୋଷଣ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ୨ ଲିଟର ପାଣିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ବି ରହିଛି । ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହି ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ସୁକ୍ଷ୍ମ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ଼ରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଏ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିପାରେ । ତେବେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଖାଦ୍ୟରୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟରୁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ମିଳେ ନାହିଁ । କିମ୍ବା କୌଣସି ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟର ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ପୁଣି କୌଣସି ବର୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଗଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯଥାର୍ଥ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗରୁ ଆନୁପାତିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ

ଏହି ସାରଣୀରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ କେତେ ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ତାହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା କଲାବେଳେ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ହିସାବ କରିବାରେ ସୁବିଧା ହେବ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ (ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)

ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅରୁଆଚାଉଳ	୮.୫	୦.୬	୭୮.୦	୩୫୧
ଉଷୁନାଚାଉଳ	୮.୫	୦.୬	୭୭.୪	୩୪୯
ଚୁଡ଼ା	୬.୬	୧.୨	୭୮.୨	୩୫୦
ମୁଢ଼ି	୭.୫	୦.୧	୭୪.୩	୩୨୮
ବାଜରା	୧୧.୬	୫.୦	୬୭.୧	୩୬୦
ଗହମ(ଅଟା)	୧୧.୮	୧.୫	୭୧.୨	୩୪୬
ମଇଦା	୧୧.୦	୦.୯	୭୪.୧	୩୪୯
ଶାଗୁ	୦.୨	୦.୨	୮୭.୭	୩୫୧
ବାର୍ଲି	୧୧.୫	୧.୩	୬୯.୩	୩୩୫
ଆରାରୁଟ ଗୁଣ୍ଡ	୦.୨	୦.୧	୮୩.୧	୩୩୪

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚଣା	୧୭.୧	୫.୩	୬୧.୨	୩୬୧
ଭଜା ଚଣା	୨୨.୫	୫.୨	୫୮.୯	୩୭୨
ବିରି	୨୪.୦	୧.୪	୬୦.୩	୩୫୦
ମୁଗ	୨୪.୦	୧.୩	୫୬.୬	୩୩୪
ମସୁର	୨୫.୧	୦.୭	୫୯.୨	୩୪୬
ମଟର (ଶୁଖିଲା)	୧୯.୭	୧.୧	୫୬.୬	୩୧୫
ଭଜା ମଟର	୨୨.୯	୧.୪	୬୩.୫	୩୫୮
ହରଡ଼	୨୨.୩	୧.୭	୫୭.୨	୩୩୯

ତୈଳ ବୀଜ ଓ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋର
ବାଦାମ	୨୦.୮	୫୮.୯	୧୦.୫	୬୫୫
କାଜୁବାଦାମ	୨୧.୨	୪୬.୯	୨୨.୩	୫୯୬
ନଡ଼ିଆ	୪.୫	୪୧.୬	୧୩.୦	୪୪୪
ରାଶି	୧୮.୩	୪୩.୩	୨୫.୨	୫୬୪
ଚିନାବାଦାମ	୨୬.୭	୪୦.୧	୨୦.୩	୩୪୯
ଭଜା ଚିନାବାଦାମ	୩୧.୫	୩୯.୮	୧୯.୩	୫୬୧
ସୋରିଷ	୨୨.୦	୩୯.୭	୨୩.୮	୫୪୧
ପିସ୍ତା ବାଦାମ	୧୯.୮	୫୩.୫	୧୬.୨	୬୨୬
ଅଖରୋଟ୍	୧୫.୬	୬୪.୫	୧୧.୦	୬୮୭

ଫଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ସେଓ	୦.୩	୦.୧	୧୩.୪	୫୬
କଦଳୀ	୧.୩	୦.୨	୩୬.୪	୧୫୩

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋର
ଖଜୁର	୩.୦	୦.୨	୬୭.୪	୨୮୩
ଅଂଜିର	୧.୩	୦.୨	୧୭.୧	୭୫
ଅଙ୍ଗୁର	୦.୮	୦.୧	୧୦.୨	୪୫
ପିଜୁଳି	୧.୫	୦.୨	୧୪.୫	୬୬
ପଣସ	୧.୯	୦.୧	୧୮.୯	୮୪
ଜାମୁ	୦.୭	୦.୧	୧୯.୭	୮୩
ଲେମ୍ବୁ	୧.୦	୦.୯	୧୧.୧	୫୭
କଞ୍ଚାଆମ୍ବ	୦.୭	୦.୧	୮	୩୯
ଆମ୍ବ	୦.୬	୦.୧	୧୧.୮	୫୦
ତରଭୁଜ	୦.୧	୦.୨	୩.୮	୧୭
କମଳା	୦.୯	୦.୩	୧୦.୬	୪୯
ଅମୃତଭଣ୍ଡା(ପାଚିଲା)	୦.୫	୦	୯.୫	୪୦
ନାସପାତି	୦.୨	୦.୧	୧୧.୫	୪୭
ସପୁରୀ	୦.୬	୦	୧୨	୫୦
ପ୍ଲମ୍ (ଲାଲ୍)	୦.୭	୦.୨	୮.୯	୪୦
ଡ଼ାଳିମ୍ବ	୧.୬	୦	୧୪.୬	୬୫
ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ	୦.୭	୦.୨	୯.୮	୪୪
ଟମାଟୋ (ପାଚିଲା)	୧.୦	୦.୧	୩.୯	୨୧
କଇଥ	୭.୩	୦.୬	୧୫.୬	୯୭
କଦଳୀ(ପଚିଲା)	୩.୯	୦.୧	୬୭.୪	୨୮୩

ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ପୃଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ପରିମାଣ/ ଘରୋଇ ମାପ	ଉପାଦାନ	ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଶକ୍ତି
ଭାତ	ଏକ ପ୍ଲେଟ୍	ଚାଉଳ	୬୦	୪.୧	୨୦୭
ରୁଟି	ମଧ୍ୟମ ଆକାର	ଅଟା	୨୫	୩.୦	୮୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ପରିମାଣ/ ଘରୋଇ ମାପ	ଉପାଦାନ	ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଶକ୍ତି
	ଗୋଟିଏ				
ପରଟା	ମଧ୍ୟମ ଆକାର	ଅଟା ଓ	୩୦	୩.୬	୧୫୦
	ଗୋଟିଏ	ଘିଅ ବା ତେଲ	୫		
ପୁରି	ମଧ୍ୟ ଆକାର	ଅଟା ଓ	୧୫	୧.୮	୬୫.୭୦
		ଘିଅ ବା ତେଲ	୩ ବା ୪		
ଇଡ଼ଲି	୨-୩ଟି	ଚାଉଳ	୪୦-୪୫	୭.୮	୧୯୦-୨୩୦
		ବିରି	୧୫-୨୦		
ଦୋଷା	୨ଟି	ଚାଉଳ	୪୦-୪୫	୬.୮	୨୪୦-୨୭୦
		ବିରି	୧୫-୨୦		
		ତେଲ ବା ଘିଅ			
ସେଓ	ମଧ୍ୟମ ଆକାରର	ସେଓ	୧୦୦	୦.୨	୬୦
	ଗୋଟିଏ				
ପିଜୁଳି	ମଧ୍ୟମ ଆକାରର (୧ଟା)	ପିଜୁଳି	୧୫୦	୧.୪	୭୫
ପାଉଁରୁଟି	ଗୋଟିଏ ସ୍ଲାଇସ୍ (ବଡ଼)	ଅଟା	୩୦	୨.୩	୭୫
	ଗୋଟିଏ ସ୍ଲାଇସ୍ (ସାନ)	ଅଟା	୨୦	୧.୫	୫୦
ମିଠା ବିସ୍କୁଟ୍	୨-୩ଟି	ଅଟା ଓ ଚିନି	୨୦	୧.୩	୧୦୭
ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ୍	୩-୪ଟି	ଅଟା ଓ ଲୁଣ	୨୦	୧.୩	୯୦
ଚଣା ଡ଼ାଲି (ରନ୍ଧା)	ଏକ ଗିନା	ଚଣା	୩୦	୬.୨	୧୦୦
ବିରି ଡ଼ାଲି (ରନ୍ଧା)	ଏକ ଗିନା	ବିରି	୩୦	୭.୨	୧୦୩
ମୁଗ ଡ଼ାଲି (ରନ୍ଧା)	ଏକ ଗିନା	ମୁଗ	୩୦	୭.୨	୧୦୩
ଗାଈ କ୍ଷୀର	ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ଲାସ୍	କ୍ଷୀର ଓ	୨୦୦	୬.୪	୧୫୦
		ଚିନି	୫		
ମଇଁଷି କ୍ଷୀର	ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ଲାସ୍	କ୍ଷୀର	୨୦୦	୮.୬	୨୫୦
		ଚିନି	୫		
ଗାଈ ଦହି	ଏକ ଗିନା	କ୍ଷୀର	୧୫୦	୪.୨	୯୦
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା	୧	ଅଣ୍ଡା	୫୦	୬.୬	୮୫
ମାଂସ	ଏକ ଖଣ୍ଡ	ମାଂସ	୨୦	୩	୧୬
ମାଛ	ଏକ ଖଣ୍ଡ	ମାଛ	୨୦	୩	୧୬
ଆଳୁ	ମଧ୍ୟମ ଆକାରର (୧ଟା)	ଆଳୁ	୭୫	୧.୨	୭୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ପରିମାଣ/ ଘରୋଇ ମାପ	ଉପାଦାନ	ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଶକ୍ତି
କଦଳୀ	ମଧ୍ୟମ ଆକାରର (୧ଟା)	କଦଳୀ	୭୦	୦.୮	୮୦
ବାଦାମ	୭-୮ଟି ବଡ଼	ବାଦାମ	୧୦	୨.୧	୬୬
ଲଙ୍କାମ୍ବ (କାଜୁବାଦାମ)	୬ଟି ବଡ଼	କାଜୁ ବାଦାମ	୧୦	୨.୧	୬୯
ଅଖରୋଟ	୨ଟି	ଅଖରୋଟ	୧୦	୧.୬	୬୯
ଚୀନାବାଦାମ	୨୫-୩୦ଟି	ଚୀନାବାଦାମ	୧୦	୨.୫	୬୭

ପନିପରିବା (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅଗସ୍ତି	୮.୪	୧.୪	୮.୨	୭୯
ଚଣା ଶାଗ	୮.୨	୦.୫	୨୭.୨	୧୪୬
କଲରା	୧.୬	୦.୨	୪.୨	୨୫
ବାଇଗଣ	୧.୩	୦.୩	୬.୪	୩୪
ଶିମ୍ବ	୪.୫	୦.୧	୧୦.୦	୫୯
ଗାଜର	୦.୯	୦.୧	୧୦.୭	୪୭
ଗାଜର ଶାଗ	୫.୧	୦.୫	୮.୩	୫୮
ବନ୍ଧାକେବି	୧.୮	୦.୧	୬.୩	୩୩
ଲାଉ	୦.୨	୦.୧	୨.୯	୧୩
କୁଆଣୀ ପତ୍ର	୬.୦	୦.୬	୮.୬	୬୫
ଗୁଆଁର ଛୁଇଁ	୩.୭	୦.୨	୯.୯	୫୬
ଧନିଆଁ	୩.୩	୦.୬	୬.୫	୪୫
ଭୁସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର	୬.୧	୧.୦	୧୬.୦	୯୭
କାକୁଡ଼ି	୦.୪	୦.୧	୨.୮	୧୪
ଆରବୀ	୩.୦	୦.୧	୨୨.୧	୧୦୧
ଚୁକନ୍ଦର	୧.୭	୦.୧	୧୩.୬	୬୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ସଜନା	୬.୭	୧.୭	୧୩.୪	୯୬
ମେଥି	୪.୯	୦.୯	୯.୮	୬୭
ଅଁଳା	୦.୧	୦.୧	୧୪.୧	୫୯
ଭେଣ୍ଡି	୨.୨	୦.୨	୭.୭	୪୮
ସାଲାଡ	୨.୧	୦.୩	୩.୦	୨୩
ପୋଦିନା	୪.୮	୦.୬	୮.୦	୫୭
ପିଆଜ ଷଣ୍ଢ	୦.୯	୦.୨	୮.୯	୪୧
ଆଳୁ	୧.୬	୦.୧	୨୨.୯	୯୯
କଖାରୁ	୧.୪	୦.୧	୫.୩	୨୮
ମୂଳା (ଧଳା)	୦.୭	୦.୧	୪.୨	୨୧
ଜହ୍ନି	୦.୫	୦.୧	୩.୭	୧୮
ଛଚିନ୍ଦ୍ରା	୦.୫	୦.୩	୪.୪	୨୨
ପାଳକ	୧.୯	୦.୯	୪.୦	୩୨
ଶକରକନ୍ଦ	୧.୨	୦.୩	୩୧.୦	୧୩୨
ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ା	୪.୭	୦.୩	୨୩.୯	୧୧୭
ରତାଳୁ	୧.୪	୦.୧	୨୭.୦	୧୧୫
ଭୂଇଁ ଆଳୁ	୧.୨	୦.୧	୧୮.୪	୭୯

ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଈ କ୍ଷୀର	୩.୩	୩.୬	୪.୮	୬୫
ମଇଁଷି କ୍ଷୀର	୪.୩	୮.୮	୫.୧	୧୧୭
ଛେଳି କ୍ଷୀର	୩.୭	୫.୬	୪.୭	୮୪
ମଣିଷ କ୍ଷୀର	୧.୦	୩.୯	୭.୦	୬୭
ପାଣି ଦହି (ମିଠା)	୦.୮	୧.୧	୦.୫	୫୧
ଦହି	୨.୯	୨.୯	୩.୩	୫୧

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଛେନା	୨୪.୧	୨୫.୧	୬.୩	୩୪୮
ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର (ଗାଈ)	୨.୫	୦.୧	୪.୬	୨୬
ଖୁଆ (ମଇଁଷି)	୧୪.୬	୩୧.୨	୨୦.୫	୪୨୧

ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ନାମ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଶ୍ୱେତସାର	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଛେଳିମାଂସ	୧୮.୫	୧୩.୩	୦	୧୯୪
ଗୋ ମାଂସ	୨୨.୬	୨.୬	୦	୧୧୪
ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ	୧୮.୭	୪.୪	୦	୧୧୪
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଂସ	୨୦.୮	୦.୪	୦	୮୬
ଯକୃତ ()	୧୯.୩	୭.୫	୧.୪	୧୫୦
ମାଛ	୨୨.୬	୦.୯	୦	୯୧
ଅଣ୍ଡା (କୁକୁଡ଼ା)	୧୩.୩	୧୩.୩	୦	୧୭୩
ଅଣ୍ଡା (ବତକ)	୧୩.୫	୧୩.୭	୦.୭	୧୮୦
କଙ୍କଡ଼ା	୮.୯	୧.୧	୩.୪	୫୯

ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଜୀବସାର, ଏବଂ ଖଣିଜ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥିଲେ ତାହାକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ କେଉଁ ଖଦ୍ୟକୁ କେତେ ପରିମାଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ତାହାର ଏକ ସାଂକେତିକ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଏକ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍‌ର ପରିମାଣ :

ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ - ଖଣ୍ଡିଏ (ସ୍ଲାଇସ୍) ପାଉଁରୁଟି କିମ୍ବା ଅଧା କପ୍ ଭାତ / ପାସ୍ତା କିମ୍ବା ୩ଟି ରୁଟି

ପରିବା - ଅଧା କପ୍ ପରିବା କିମ୍ବା ଏକ କପ୍ ଶାଗ କିମ୍ବା ଏକ କପ୍ ସୁପ୍

ଫଳ - ୧ କପ୍ ଫଳ କିମ୍ବା ୧୦୦ % ଫଳରସ । ଅଧା କପ୍ ଶୁଷ୍କ ଫଳ / ଫଳ ମଞ୍ଜି

ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ - ୧ କପ୍ କ୍ଷୀର / ଦହି, ୬୦ ଗ୍ରାମ ଛେନା

ପୁଷ୍ଟିସାର - ଅଧାକପ ସିଝା ବିନ୍‌ସ, ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା, ୩୦ ଗ୍ରାମ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ / ମାଛ, ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ତୈଳ : ୧ ଚାମଚ ତେଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ / ଦହନ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ

ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ସାରଣୀରେ ୩ଟି ଭିନ୍ନ ଓଜନର ବ୍ୟକ୍ତି ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ କେତେ ପରିମାଣ କ୍ୟାଲୋରୀର ଦହନ ହୁଏ, ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କଲାବେଳେ ପ୍ରଦତ୍ତ ସାରଣୀ ସହାୟକ ହେବ । ସ୍ମରଣ ଥାଉକି, ଭିନ୍ନ ଓଜନର ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ବି ଭିନ୍ନ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟ	କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିମାଣ		
	ଶରୀର ଓଜନ ୫୬ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୭୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୮୩ କିଲୋଗ୍ରାମ୍
ଜିମ୍ନାସିଅମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ:			
ସାଧାରଣ ଓଜନ ଉତ୍ତୋଳନ	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ପାଣି ଭିତରେ ଏରୋବିକ୍ସ୍	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ୍ (ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
କାଲିସ୍ଥେନିକ୍ସ୍	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
ସିଡ଼ି ଚଢ଼ା ମେସିନ୍	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ସ୍ଥିର ସାଇକେଲ ଚଲାଇବା (ମଧ୍ୟମ ଗତି)	୨୧୦	୨୬୦	୩୧୧
ସ୍ଥିର ନୌକା ଚାଳନା (ରୋଇଙ୍ଗ୍)	୨୧୦	୨୬୦	୩୧୧
ଏରୋବିକ୍ସ୍ (ଉଚ୍ଚଗତି)	୩୦୦	୩୭୨	୪୪୪
ସ୍ଥିର ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା (ତୀବ୍ର ଗତି)	୩୧୫	୩୯୧	୪୬୬

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀର ଓଜନ ୫୬ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୭୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୮୩ କିଲୋଗ୍ରାମ୍
ଖେଳ କୁଦ :			
ବିଲିଆଡ୍	୭୫	୯୩	୧୧୧
ବୋଲିଙ୍ଗ୍	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ନାଚିବା	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ଭଲିବଲ (ସାଧାରଣ) ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନୁହେଁ	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ପାଣି ଭିତରେ ଭଲିବଲ୍	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ଗଲଫ୍	୧୦୫	୧୩୦	୧୫୫
ଜିମ୍‌ନାଷ୍ଟିକ୍‌ସ୍ (ସାଧାରଣ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ା (ସାଧାରଣ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଭଲିବଲ (ପ୍ରତିଯୋଗୀତାମୂଳକ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଚାଲିବା ବେଗ ୩-୫ମାଇଲ୍/ଘଣ୍ଟା (୧୭ ମିନିଟ୍‌ରେ ଏକ ମାଇଲ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଚାଲିବା ବେଗ ୪ମାଇଲ୍ /ଘଣ୍ଟା (୧୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ଏକ ମାଇଲ)	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
ଚାଲିବା ୪.୫ ମାଇଲ/ଘଣ୍ଟା (୧୩ ମିନିଟ୍‌ରେ ଏକ ମାଇଲ)	୧୫୦	୧୮୬	୨୨୨
ଡ଼ିସ୍କୋ ନାଚ	୧୬୫	୨୦୫	୨୪୪
ପହଁରିବା ସାଧାରଣ	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ଜଗିଙ୍ଗ୍	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
କୁସ୍ତି	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ବାସ୍କେଟ୍‌ବଲ୍(ହ୍ୱିଲ୍ ଚେଆର୍‌ରେ)	୧୯୫	୨୪୨	୨୮୯
ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳ ସାଧାରଣ	୨୪୦	୨୯୮	୩୫୫
ହକି ଖେଳ ସାଧାରଣ	୨୪୦	୨୯୮	୩୫୫
ଦୌଡ଼ିବା(ବେଗ୍ ଘଣ୍ଟାକୁ୫ମାଇଲ୍)	୨୪୦	୨୯୮	୩୫୫
ପହଁରିବା (ବ୍ୟାକ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍)	୨୪୦	୨୯୮	୩୫୫

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀର ଓଜନ ୫୬ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୭୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୮୩ କିଲୋଗ୍ରାମ୍
ସାଇକେଲ ଚଳନା	୨୫୫	୩୧୬	୩୭୭
ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳ (ପ୍ରତିଯୋଗୀତାମୂଳକ)	୨୭୦	୩୫୫	୪୦୦
କାର ଧୋଇବା ୱରକା ଆଦି ସଫା କରିବା (ଭାରୀ କାମ)	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
ଘରୋଇ ଆସବାବପତ୍ରର ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରିବା (ଖଟ, ଆଲମାରୀ ଇତ୍ୟାଦି)	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ଘରୋଇ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ :			
ଅଟୋ ମରାମତି	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ଓଏରିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ପ୍ଲମ୍ବିଙ୍ଗ୍	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
କାର୍ପେଣ୍ଟ୍ରି	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
କାର୍ପେଟ୍ ପକାଇବା କିମ୍ବା ବଦଳାଇବା	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
ଭିତର କାନ୍ଥରେ ରଙ୍ଗ ଲଗାଇବା	୧୩୫	୧୬୭	୨୦୦
ନଳା ସଫା କରିବା	୧୫୦	୧୮୬	୨୨୨
ବାହାର କାନ୍ଥରେ ରଙ୍ଗ ଦେବା	୧୫୦	୧୮୬	୨୨୨
ଛାତ ମରାମତି	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ			
କମ୍ପୁଟର କାମ	୪୧	୫୧	୬୧
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ହାଲୁକା କାମ	୪୫	୫୬	୬୭
ମିଟିଙ୍ଗ୍‌ରେ ବସିବା	୪୯	୬୦	୭୨
ଡ୍ରେସ୍ କାମ	୫୩	୬୫	୭୮
ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ବସିବା	୫୩	୬୫	୭୮
ଟ୍ରକ୍ ଚଲାଇବା	୬୦	୭୪	୮୯

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀର ଓଜନ ୫୬ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୭୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୮୩ କିଲୋଗ୍ରାମ୍
ଭାରୀ ମେସିନ ଅପରେଟର୍	୭୫	୯୩	୧୧୧
ପୋଲିସ୍ ଅଫିସର୍	୭୫	୯୩	୧୧୧
ଥିଏଟର କାର୍ଯ୍ୟ	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ୱେଲ୍ଡିଙ୍ଗ୍	୯୦	୧୧୨	୧୩୩
ଖେଳ କୋଚିଙ୍ଗ୍ ଦେବା	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ମାଲିସ କରିବା (ଠିଆ ହୋଇ)	୧୨୦	୧୪୯	୧୭୮
ଘର ତିଆରି କାମ	୧୬୫	୨୦୫	୨୪୪
କୋଇଲା ମାଇନିଂ	୧୮୦	୨୨୩	୨୬୬
ମାସନ୍ରି	୨୧୦	୨୬୦	୩୧୧
ନିଆଁ ଲିଭାଳୀ	୩୬୦	୪୪୬	୫୩୩
ଶୋଇବା	୨୬	୩୨	୩୮
ବସିବା(ବିଶ୍ରାମ)	୩୦	୩୭	୪୪
ପଢ଼ିବା (ପଠନ)	୩୦	୩୭	୪୪
ଫୋନ୍‌ରେ କଥାହେବା	୩୦	୩୭	୪୪
ଲେଖାଲେଖି କରିବା	୩୦	୩୭	୪୪
ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା	୫୨	୬୨	୭୬
ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା	୬୦	୭୫	୮୯
ଭ୍ରମଣ କରିବା	୬୦	୭୫	୮୯
ସୁଟ୍‌କେଶ ପ୍ୟାକିଙ୍ଗ୍ କରିବା	୬୦	୭୫	୮୯
ଇସ୍ତ୍ରି କରିବା	୬୪	୮୦	୯୫
ବାସନ ମାଜିବା	୬୪	୮୦	୯୫
ଦୋକାନ ସୌଦା କରିବା	୬୮	୮୫	୧୦୦
କପଡ଼ା ସିଲାଇ କରିବା	୭୫	୯୩	୧୧୦
ଛୁଆଙ୍କୁ ଷ୍ଟ୍ରଲର୍‌ରେ ରଖି ଠେଲିବା	୭୫	୯୩	୧୧୦
ହେଆର୍ ଷାଇଲ୍ କରିବା	୭୫	୯୩	୧୧୦

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟ	ଶରୀର ଓଜନ ୫୬ କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୭୦କିଲୋଗ୍ରାମ୍	ଶରୀର ଓଜନ ୮୩ କିଲୋଗ୍ରାମ୍
ପିଆନୋ ବଜାଇବା	୭୯	୯୯	୧୧୭
ଗୀଟାର ବଜାଇବା	୯୦	୧୧୨	୧୩୨
ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଘର ଭିତରେ ବା ବାହାରେ ଖେଳିବା	୧୧୨	୧୪୦	୧୮୬
ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ ଖେଳିବା (ସାଧାରଣ)	୧୧୨	୧୪୦	୧୮୬
ଲନ୍ ଘାସ କାଟିବା	୧୧୨	୧୪୦	୧୮୬
ଗଛରେ ପାଣିଦେବା	୧୨୦	୧୪୦	୧୮୬
ଟେନିସ ଖେଳିବା (ଡ଼ବଲସ୍)	୧୨୦	୧୪୦	୧୮୬
ମାଉଇଙ୍ଗ୍ ମେସିନ୍‌ରେ ଘାସ କାଟିବା	୧୨୪	୧୫୫	୧୮୩
ଗାଈଙ୍କ ଗୁହାଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା	୧୩୫	୧୬୮	୨୦୦
ବସ ଉଠ ବ୍ୟାୟାମ(ମଧ୍ୟମ)କରିବା	୧୨୮	୧୬୦	୧୮୯
କାର୍ ଧୋଇବା	୧୨୮	୧୬୦	୧୮୯
ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍ ଖେଳିବା	୧୨୮	୧୬୦	୧୮୯
ଦଣ୍ଡ ମାରିବା (ମଧ୍ୟମ)	୧୪୨	୧୭୭	୨୧୦
କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳିବା	୧୪୨	୧୭୭	୨୧୦
ବଗିଚା କାମ	୧୫୪	୧୯୨	୨୨୮
ଦଉଡ଼ି ଡ଼ିଆଁ ଖେଳ	୨୮୫	୩୫୬	୪୨୧
ରଗ୍‌ବୀ ଖେଳ	୩୦୦	୩୭୫	୪୪୪
ଏରୋବିକ୍‌ସ(ଉଚ୍ଚ)	୩୦୦	୩୭୫	୪୪୪
ଦୌଡ଼ିବା ଘଣ୍ଟାକୁ ୧୦ମାଇଲ୍	୫୧୦	୬୩୭	୭୫୫
ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ିବା	୩୧୧	୩୮୮	୪୬୦
ମାଟିକାମ କରିବା (ଖେଳିବା, ପଢ଼ିବା)	୧୭୨	୨୧୫	୨୫୫
ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା	୨୨୯	୨୮୬	୩୩୯
ବସ ଉଠ (ବେଗରେ)	୨୨୯	୨୮୬	୩୩୯
ଦଣ୍ଡ ମାରିବା (ବେଗରେ)	୨୪୦	୩୦୦	୩୫୫

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଜିକାଲିର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ

- ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର / କିଶୋରୀ ୪% ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।
- ୭୦% କିଶୋର କିଶୋରୀ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତି ।
- ୩୮% କିଶୋର କିଶୋରୀ ବର୍‌ଗର୍ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି ।
- ୪୮% କିଶୋର କିଶୋରୀ ପିଜା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି ।
- ୪୦% କିଶୋର କିଶୋରୀ ଫ୍ରେଞ୍ଚ୍ ଫ୍ରାଏ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି ।
- ୬୦% କିଶୋର କିଶୋରୀ ନୁଡୁଲସ୍ ଏବଂ କୋଲା ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଭ୍ରମଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, ମୋଟା (ଗୋଲ୍‌ଗାଲ୍) ଛୁଆ ମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ । ଅନେକ ଭାବନ୍ତି, ଶୈଶବ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ଅନେକ ଚର୍ବିଅଂଶ ପରେ ମିଳେଇଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ୫୦%-୭୦% ମୋଟା ଛୁଆ ପ୍ରାୟ ବୟସ୍କ ବେଳେ ମୋଟା ରହନ୍ତି । ପ୍ରମାଣସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆମ ଦେଶର ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ସହରରେ ପ୍ରତି ଦୁଇଜଣ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମେଦାଳ କିମ୍ବା ତା'ର ପେଟରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ରହିଛି ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଭ୍ରମଧାରଣା ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉ । ଅନେକ ଭାବନ୍ତି - ଶିଶୁ ମୋଟା ହେଲେ ଭଲ । ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ତାହା ହୋଇନଥାଏ । ମୋଟା ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ହୋଇପାରେ । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀ, ମୁହଁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମ ସର୍ବୋପରି ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ବି ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ବଡ଼ ପେଟ (ମେଦାଳ) ସେମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଅଧିକ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବାରୁ ଏବେ ଆମ ଦେଶରେ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍‌କ ସଂଖ୍ୟା ଏବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲାଣି । ଏବେ ଭାରତକୁ ପୃଥିବୀର ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ ରାଜଧାନୀ କୁହାଯାଉଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମେଦାଳ ହୁଏ, ତାଙ୍କୁ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏପରିକି କେହି କେହି ୨୫-୩୦ ବର୍ଷ ବେଳୁ ବି ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଭାରତରେ ଆସନ୍ତା ୨୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୭୦% ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅଧୁନା ଦିଲ୍ଲୀ ସହରରେ ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣରେ ଜଣେ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍‌ର ଶୀକାର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆମେରିକାରେ ଥିବା ଭାରତୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତି ୫ ଜଣରେ ଜଣେ ଏହି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ।

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଭ୍ରମଧାରଣା ରହିଛି ଯେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ କେବଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସତକଥା କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ? ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀକା କଠିନ ହେବାପାଇଁ ପୁଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୧ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୫ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଦେଖାଦେବା ସମ୍ଭବ ।

ଏବେ ଭାରତରେ ସହର ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତି ୩ ଜଣ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ଆସନ୍ତା ୨୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଶତକଡ଼ା ୬୦ ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତର କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଏବେ ସହରୀ ବାଳକ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୮ ଭାଗଙ୍କର ସିଣ୍ଡୋମ୍ ଏକ୍ସ ରହିଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନେ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍‌ଠାରୁ ମାତ୍ର ଏକପାଦ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗଠାରୁ ଦୁଇପାଦ ଦୂରତାରେ ଅଛନ୍ତି । ଯଦି କେହି କହେ ଯେ, କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହୋଇପାରେ ତେବେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଠିନ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଅନେକ କିଶୋରଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କମ୍ ମାତ୍ରାର ଉପକାରୀ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଥାଏ ।

ଅନେକ ବାପା ମା ଭାବନ୍ତି ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଖାଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟ । ପିତାମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଭ୍ରମଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବିଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବାପା ମା ଭାବନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଧିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଇଲେ ବି କୌଣସି କ୍ଷତିକର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ପିଲାଙ୍କର ଟି.ଭି., ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ଟ୍ୟୁସନ୍ ଏବଂ ହୋମୱାର୍କ ପରେ ଖେଳିବାକୁ ଆଉ ସମୟ ନଥାଏ । ଏପରିକି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ୍ / କଲେଜ୍‌ରେ ଥିବା ପିରିଅଡ୍‌ରେ ଅନେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବାପା-ମା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି ବୋଲି ଦାବି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏକଥା କ'ଣ ସତ ? ଅଧିକାଂଶ ବାପା-ମା ବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ । ଅନେକ ପିତାମାତା ବା ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ସ୍ୱୟଂ ମେଦାଳ । ଅଧିକାଂଶ ମା'ମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ୨-୩ ଥର ଚିପ୍‌ସ୍, କର୍ନ ପଫ୍‌ସ, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ (କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍), ସରବତ୍ / ଲସୀ, ଆଇସ କ୍ରିମ୍, କେକ୍ / ମଫିନ୍, ଚକ୍‌ଲେଟ୍, ଛଣା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତି ।

କେତେକ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି "ଚୟାପଚୟନ ଜନିତ କୌଣସି ରୋଗ ବା ଅସୁସ୍ଥତା ହେଇଗଲେ, ଦେଖାଯିବ । ଆଜିକାଲି ସବୁର ତ ଚିକିତ୍ସା ହେଇପାରୁଛି ।" କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା, ଏଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଖୁବ୍ ସାଂଘାତିକ । ଥରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ପୁନର୍ବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିପାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନପାରେ । ତେବେ ଏହା ଫଳରେ ଆୟୁଷ ହ୍ରାସ ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ । ମେଦ ବହୁଳତାର ଉପଦ୍ରବ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ କରୋନାରୀ ହାର୍ଟ ଡ଼ିସିଜ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ରକ୍ତରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ରହେ । ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଆଶଙ୍କା ହୁଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସାଙ୍ଗକୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏବଂ ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍‌ଟିଭ୍ ସ୍ଲିପ୍ ଆପ୍ନିଆ ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତର ପ୍ରଦାହ ଓ ଫାଟୀ ଲିଭର ହୁଏ । ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥରୀ ହୁଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅନିୟମିତ ଋତୁସ୍ରାବ, ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ଏବଂ ପଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀ ହୋଇପାରେ । ଆଣ୍ଠୁର ଅଷ୍ଟିଓ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍, ଚର୍ମ ରୋଗ, ଗାଉଟ୍, ଶିରାର ପ୍ରଦାହ, ଚକ୍ଷୁର ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂଘାତର ଅଧିକ ଆଶଂକା ଥାଏ । ସର୍ବୋପରି ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନ, ଗର୍ଭାଶୟ, ଗର୍ଭାଶୟ ଗ୍ରୀବା, ବୃହଦାନ୍ତ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଅଗ୍ନାଶୟ, ବୃକକ୍ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଂକା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିରୋଧ

୧. ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ନିୟମିତ କରନ୍ତୁ ।

୨. ବାରମ୍ବାର ଉପବାସ ରହନ୍ତୁନାହିଁ ।

୩. ବାରମ୍ବାର ତେଲ/ଘିଅ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ଉଦାହରଣ, ବରା, ଆଳୁଚପ୍, ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି)

୪. ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ଆଦୌ ନ ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଭ୍ୟାସ ।

୫. ଅତ୍ୟଧିକ ସରୁ ବା ରିଫାଇନ୍ ଚାଉଳ ଅଟାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

୬. ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

୭. ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଛାଡ଼ି ପ୍ରତିଦିନ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଦ୍ରୁତ / ଗତି ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଚାଲନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

୮. ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

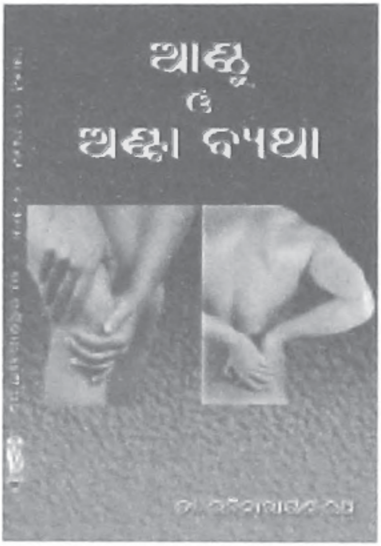
ଜାଣନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ କିପରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ପାରିବ ?

ଖାଦ୍ୟର କିସମ	କ୍ୟାଲୋରୀର ମୂଲ୍ୟ	କିପରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇପାରେ
୦ ପିଜାର ଏକ ସ୍ଲାଇସ୍	୨୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇଲେ
୦ ଏକ ଚିଜ୍ ବର୍ଗର	୩୩୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୧ ଘଣ୍ଟା ପହଁରିଲେ
୦ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇ	୩୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୪୫ ମିନିଟ୍ ଜଗିଙ୍ଗ୍ କଲେ
୦ ଏକ ମ୍ୟାକ୍ କମ୍ବୋ	୭୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୨ ଘଣ୍ଟା ବାସ୍କେଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିଲେ
୦ ଏକ ପାଷ୍ଟ୍ରି	୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ସିଙ୍ଗଲ୍‌ସ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳିଲେ
୦ ଏକ ସିଙ୍ଗଡ଼ା	୧୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	୪୫ ମିନିଟ୍ ନାଚିଲେ
୦ କୋଲା (ସଫ୍ଟଡ୍ରିଙ୍କ୍) ୨୦୦ ମି.ଲି.	୧୧୦ କ୍ୟାଲୋରୀ	ସ୍କିପିଂ ୧୫ ମିନିଟ୍ କଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲେଖକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଦ୍ୟତମ ପ୍ରକାଶିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତକ :



ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା

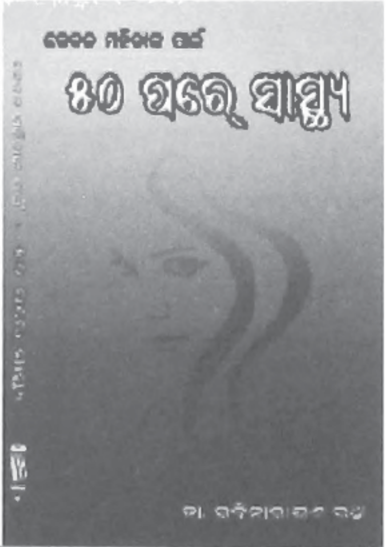
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୪
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୭୫/-
ପୃଷ୍ଠା : ୬୪

ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟଦାୟକ ହେଲେ ବି ତାହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଅଛି । ସେହି ସବୁ ଉପାୟ ମାନଙ୍କର ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ଚିତ୍ର ବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସୁଖପାଠ୍ୟ ବି ହୋଇଛି ।

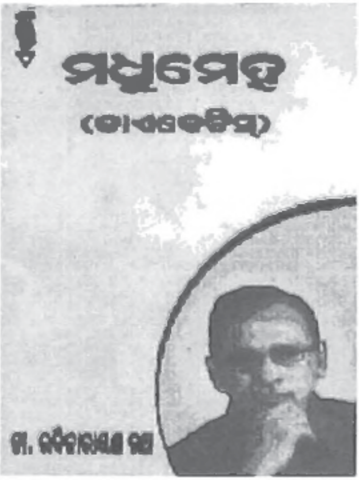
୫୦ ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୪
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୨

ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ୫୦ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେସବୁ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସନ୍ନବେଶିତ । ମୂଲ୍ୟ - ଟ୧୦୦ଙ୍କା



Digitized by srujanika@gmail.com



ମଧୁମେହ
(ଡାଏବେଟିସ୍)

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୪
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୨

ଏବେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ସେସବୁ ସମସ୍ୟାର କିପରି ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ ପୁସ୍ତକରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ।

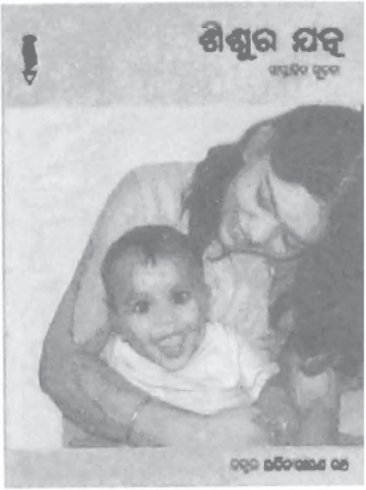
ଗର୍ଭବସ୍ଥା

୪ର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ :ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୪
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୫୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୯୨

ସ୍ୱନାମଧନା ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟାପିକା ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଡ଼ା ସୁଶ୍ରୀ ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଭାଷାରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଗୀତା, ଭାଗବତ ପରି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପରିବାରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୪୦ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ମା' ପେଟରେ ଶିଶୁର କିପରି ବିକାଶ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ର ସହ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ ରୂପେ ପୁରସ୍କୃତ କରିଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ



୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚ୍ଛ , ୨୦୧୩
ମୂଲ୍ୟ : ଟ ୨୩୦.୦୦
ପୃଷ୍ଠା : ୧୫୮

ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ମା' ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ସନ୍ତାନର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି । ତା'ର ପୋଷାକ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଇତ୍ୟାଦିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ଖେଳଣା ଚୟନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଥା ପ୍ରତି ମା'ବାପାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମଠାରୁ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ଅବଧି ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନର ଅଭାବ ହେଲେ, ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ । ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରୁ ୫୨ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସଚିତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୧୪
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୭୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୦

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅନୁଭୂତିରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ମୁଣ୍ଡ ଯେପରି ସବୁଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଂଗ, ବ୍ୟଥାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍କଟ ।

ପୁସ୍ତକରେ ବ୍ୟଥା କିପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ, ତା'ର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ଆଦି ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁସ୍ତକ ପାଠ ପରେ ତଦନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଫଳରେ ଅବିରତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି । ଆପଣ ବି ଯଦି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ପରୀକ୍ଷା କରିପାର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏହା ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୦୮
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୦୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୯୩

ପରିବାରର ଶିଶୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶିଶୁରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଘରେ ମା'-ବାପା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ ଭିତରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଅର୍ଥଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ରାଜ୍ୟର ଜଣାଶୁଣା ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜ ଅନୁଭବକୁ ଆଧାରକରି ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଘରେ ବସି ଶିଶୁରୋଗ ମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉପଚାର ବିଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଓ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ସଂଗ୍ରଣୀୟ ଓ ଉପାଦେୟ ।

ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ :୨୦୧୩
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୦୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୨୭୨

ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ଆକାଶଛୁଆଁ ମୂଲ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କରୁଛି । ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଔଷଧ କମ୍ପାନୀମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଏକ ରକମ ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବା ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଏବଂ ଔଷଧର ଉପଯୁକ୍ତ ତଥା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ଡାକ୍ତର ରଥ ସକଳ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ସମୟୋପଯୋଗୀ ତଥା ଜନ କଲ୍ୟାଣ ଧର୍ମୀ । ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଷୟରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଲିଖିତ ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୧
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୭୫/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୬

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନପାଇଁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ସମାଜରେ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣା ରହିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୟନୀୟ କହିଲେ ଚଳିବ । ଓଡ଼ିଆବାସୀ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତି । ତଥାପି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଏପରି କାହିଁକି ହୋଇଛି ? ଏହି ଅନାଲୋଚିତ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଉତ୍ତର ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଦୂର କରିବ ପୁସ୍ତକଟି ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୧
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୨୦/- ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୬

ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଲେଖିଦିଅନ୍ତି । କିଛି ରୋଗୀ ପଥ୍ୟ କଣ ଖାଇବେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ନଥାଏ ପଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଅଡୁଆରେ ପଡ଼େ ।

ଅନେକ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଧୁମେହ କିମ୍ବା ପେଟର ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ରୋଗ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ପୁସ୍ତକରେ ଜ୍ୱର ରୋଗୀ, ପ୍ରଥୁଳାଙ୍ଗ କ୍ଷୀଣକାୟ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ବାହିକାମୟ ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅମ୍ଳଜନିତ ରୋଗ, (ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍) ଯକୃତ ରୋଗ, ବୃକକୀୟ ରୋଗ, ବହୁମୂତ୍ର ଆଦି ରୋଗର ପଥ୍ୟ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ, ଆଲର୍ଜୀ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଆଲୋଚନା ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୦୮
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୮୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୪୭

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଔଷଧନାମା ବୁଝିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏଭଳି ଉଦ୍ୟମ ସର୍ବପ୍ରଥମ । ମାନବ ଶରୀର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ, ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ, ରୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । କେବଳ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତର, ସେବିକା, ପରୀକ୍ଷଣଗାରର ଟେକ୍‌ନିସିଆନ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଏହା ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡବୁକ୍ ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଭାରତ ରତ୍ନ

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୩
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୯୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୨୪୮

ଭାରତବର୍ଷର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନାଗରିକ ସମ୍ମାନ 'ଭାରତ ରତ୍ନ' । ଅଦ୍ୟାବଧି ୪୫ଜଣ ଏହି ପଦବୀରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଜୀବନ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ଆମ ଜାତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବର୍ତୀଖୁଣ୍ଟ । ଭାରତ ରତ୍ନ ପୁସ୍ତକରେ ଏହି ମହାମାନବ ମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏହି ପୁସ୍ତକ । ପାଣ୍ଡୁଲିପି ସ୍ତରରୁ ଏହା ଅନେକ ପାଠକୀୟ ପ୍ରଶଂସା ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପାଠିକା / ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଡ୍ସ୍

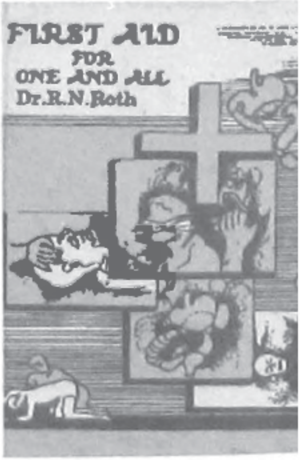
୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୦୭
ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୬୦/-
ପୃଷ୍ଠା : ୯୮

ଏଡ୍ସ୍ ବିଷୟର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଗଳ୍ପ ଏବଂ କାର୍ଟୁନ ସହାୟତାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟ ପାଠକ ଏବଂ ସମାଲୋଚକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁଳ ଭାବ ଆଦୃତ । ଏଡ୍ସ୍ ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଜାଣିବ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁସ୍ତକ ବୋଲି ଅନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.-ଏଡ୍ସ୍ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ବ ତାଲିମ ଦେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏ ପୁସ୍ତକଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗୀୟ କର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଯୁ ନେତା ତଥା ପୌଢ଼-ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରସାର କର୍ମୀ ତଥା ଯେଉଁମାନେ ଏଡ୍ସ୍ ରୋଗ ବିଷୟ କର୍ମରତ, ସେମାନଙ୍କ କାମରେ ପୁସ୍ତିକାଟି ଲାଗିପାରେ ।

ଫ୍ରାଷ୍ଟ ଏଡ୍

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୧୯୯୧
ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୫୫/-
ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୫



ଲେଖକଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ । ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ରଚିତ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଜ୍ଞାନ ଥିଲେ ଜଣେ ନାଗରିକ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ସାପକାମୁଡ଼ାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, କୀଟ ଦଂଶନ, ହାଡ଼ଭଙ୍ଗାରୁ ନେଇ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଯାଏଁ ଅନେକ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ଏହି ଜ୍ଞାନ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଅତି ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯେପରି ମେଦବୃଦ୍ଧିର ମହାମାରୀ ହୋଇଛି । ଆମ ଦେଶରେ ବି ଏହା ବ୍ୟାପି ଚାଲିଛି । ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋଗ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯିବା ପରେ ଏବେ ଏହା କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହେଲେଣି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ସମେତ ମାନସିକ ଅବସାଦଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମେଦବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ତଥା ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡା: ରଥଙ୍କର ଲେଖନୀ ପ୍ରସୂତ ଏହି ସମୟୋପଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।

ପ୍ରକାଶିକା

ବିତରକ :

ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍‌ସୀଜ୍ ପ୍ରା: ଲିମିଟେଡ୍

ବାଦାମ୍‌ବାଡ଼ି, କଟକ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ :

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କଟକର ଅଧିକାଂଶ ବଡ଼ ବହି ଦୋକାନ

Digitized by srujanika@gmail.com